VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Thema:

Boeddhisme in het Westen

Interview met Varamitra, essay van Han de Wit

Omgaan met woede

Nieuwe rubriek: Boeddha in bedrijf

Mandala's in Amersfoort



JAARGANG 10, NR 4 | ZOMER 2005 | € 6,90



Interdependent Economy
from Political Economy to Spiritual Economy



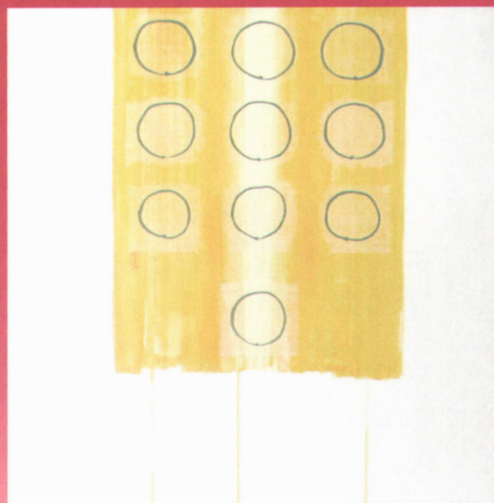
Interdependent Economy kijkt naar economie vanuit de zienswijze dat alle fenomenen in onderlinge afhankelijkheid bestaan - een boeddhistische leerstelling die de relatieve waarheid en uiteindelijke waarheid ziet als twee kanten van één werkelijkheid. Dit leidt tot uitgangspunten voor economisch beleid waarbij het individu zich optimaal kan ontplooien en tegelijkertijd maatschappelijk evenwicht wordt nagestreefd.

Interdependent Economy geeft antwoord op vragen die wij ons stellen over de juistheid van ons economisch stelsel. De auteur, Liem Giok In, is afgestudeerd aan de Universiteit van St. Gallen, Zwitserland en is boeddhist.

info@liemgiokin.com www.liemgiokin.com ISBN 0-595-33152-1

de weg naar leegte

14 september t/m 11 oktober 2005



EXPOSITIE

Ronald Uijtdehaage

Schilderijen en installaties geinspiteerd op Zenmeditatie

Stadsgalerie

Achter de kerk 10, 2801 JX Gouda, T. 0182 58 72 73
open: wo t/m zo van 14.00 tot 17.00 u.

ORIENTAL BOOKSHOP

SPECIAAL:
boeddhisme, hindoeïsme, islam,
godsdienstwetenschap, oosterse kunst

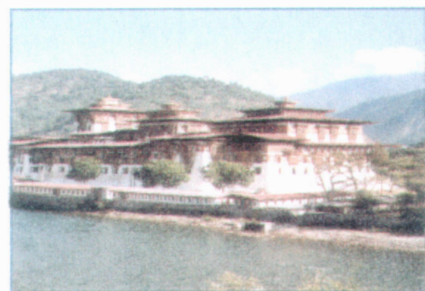
Caroline Kerssemakers
P. v.d. Loolaan 11-1, Arnhem, tel. 026-4454074
Vrijdags van 11.00 tot 20.00 uur geopend



Khorlo Tours & Treks

Ontdek het mooie boeddhistische Koninkrijk Bhutan met prachtige zichten op de Himalaya en de natuurlijke schoonheid van het land tezamen met ons. Ontdek deze schatten goed georganiseerd met de beste hotels en ervaren gidsen op maat gemaakt door ons, individueel of in groep.

- Culturele en Religieuze Tours
- Trekkings
- Festival Tours
- Bird Watching
- Meditatie en Teachings



Khorlo Tours & Trek, Thimpu (Bhutan) www.khorlo-tours.com
Contact : khorlotours@druknet.bt

Alleen maar nu

Na haar rechternier moest ze enkele jaren later ook de grote linkerlongkwab afstaan. Half januari bleek een metastase in haar hoofd nog net behandelbaar met het gammaknife, maar slechts ter uitstel van executie; gemiddelde levensverwachting tien maanden, kregen we te horen. Een verzakkingsfractuur van een van de onderste rugwervels vormt een recente, buitengewoon pijnlijke, complicatie.

Het aftellen is begonnen en niemand die iets kan zeggen over het verloop. Maar wij zijn nog bij elkaar en leren nu iets onbeschrijflijk belangrijks: er is regen, wind, zonneschijn. Dat groen van die blaadjes, waar het licht op valt, die geuren 's avonds in de tuin... Ooit liet *zij* mij zien wat voor wonder een boom is of een paardebloem en ik schreef later een boek *Alleen maar nu*, dat ik aan haar opdroeg. Er zijn de liefste appelwangetjes van de hele wereld, nu een beetje boller van de dexamethason; naast hete tranen en tomeloos verdriet zijn er pijn, moeheid, ontzetting, paniek.

In het zicht van het onvermijdelijke stort de muur van mitsen en maren ineen en blijft het enige over wat onze lege handen markeert: de beweging van het ons altijd gegeven Nu dat 'vanzelf' verglijdt van toekomst naar verleden. Die beweging, we lazen het al zo vaak, neemt ook fundamentele gebeurtenissen als geboorte, ziekte en dood moeiteloos mee in haar loop. En nu is het 'menens'. Maar ook dan bepaalt ons eigen aandeel in die beweging goeddeels de kwaliteit ervan.

We zeggen dat we elkaar niet verliezen, maar altijd verbonden zullen blijven in onze liefde voor elkaar, nu, straks, als de één dood is en de ander nog niet en later als we allebei dood zijn. Hoe we dat zo zeker weten, weten we niet. Het is een op niets gebaseerd weten. Een wonderlijke vrucht van de onmetelijkheid van het eeuwige Nu. Al het bestaande is daarin elk moment anders en uniek. Als uitdrukking van 'de bron van al het zijn', om met Shunryu Suzuki te spreken. Zodat vorm leegte en leegte vorm is. Ook dit 'weten' ontspruit aan die bron. Dat onhoudbare en toch zo radicale weten...

We lezen samen de tientallen kaarten en e-mails die we ontvangen. We strelen elkaars handen. Maar onze handen blijven ook de dingen doen die we al zo vaak samen deden: aardbeien schoonmaken, uien snijden, de vaat in- en uitruimen, tafel dekken, bezemen, de was, bedden opmaken. In al die handelingen ligt de nadering van het verscheurende afscheid besloten en tegelijkertijd onze onstuitbare verbondenheid.

Mijn snikken klinken ontroostbaar in het nu, zeker, maar ik merk dat ze sterk gekoppeld zijn aan mijn beelden over een ongewisse toekomst. Uitademen dus en terug naar wat zich thans voordoet. Daar zit ze: één stralende bonk liefde. We zeggen iets waarover we het allebei uitschateren. Dat is er ook. Is dit niet de enige les die de vergankelijkheid ons leert: dat wij ons zonder enig voorbehoud hebben te verlaten op de liefde als wij het Nu zowel willen openhouden als vormgeven? Een liefde die verder reikt dan welke huid ook.

Dick Verstegen

Dick Verstegen schreef deze column begin juni. Zijn vrouw Branca overleed op 17 juni.

VORM&LEEGTE
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING







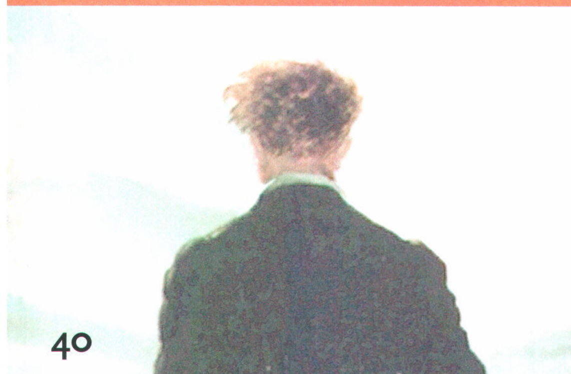
Thema:
pagina 22-42

BOEDDHISME IN HET WESTEN

Boeddhisme wint gestaag aan populariteit in het Westen. Vraag daarbij is in hoeverre een van oorsprong oosterse leer aangepast kan worden aan westerse omstandigheden. *Vorm & Leegte* indexeert enkele uitdagingen en meningen.

INHOUD

NR 40 • ZOMER 2005



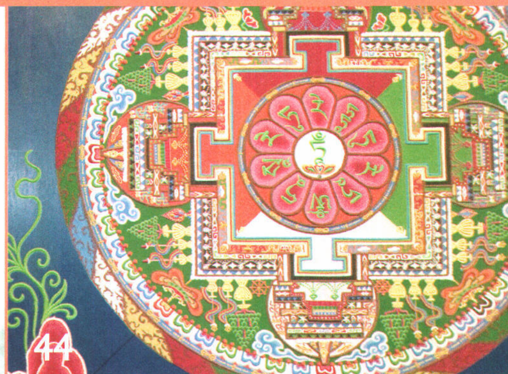






FOTO COVER: © CORBIS / TCS

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Lucia van der Drift
Tim den Heijer
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte
Marjan Slob
Wijde Doelen 8, 3512 XN Utrecht
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20 t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Weesp

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, film, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261
© Asoka, Rotterdam

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar:

VORM & LEEGTE
Wijde Doelen 8
3512 XN Utrecht

of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Gevaarlijk reisadvies

Het artikel van Harold Makaske (*Klein Tibet in India*, lente 2005) belicht een minder bekend aspect van de situatie van de Tibetaanse vluchtelingen in India. Naast het algemeen toegankelijke Dharamsala zijn er diverse gebieden waar je als toerist met een gewoon visum niet mag komen.
Zijn wegwuiven van de eis van de Indiase regering dat voor het bezoek aan deze gebieden een speciale pas moet worden aangevraagd, is erg onvoorzichtig en onjuist. Zo'n pas moet inderdaad in New Delhi aangevraagd worden, maar dat kan ook schriftelijk. Ook bestaat de mogelijkheid, via het klooster dat bezocht wordt, een tussenpersoon in de Indiase hoofdstad in te schakelen.
Het Tibet Fonds 'Dolma' is een stichting die hulp biedt aan Tibetaanse vluchtelingen, vooral in het 'proteted area' nabij Mundgod. Doordat we ons al jaren aan de regels houden hebben wij nooit problemen gehad, maar we hebben vaak verhalen gehoord over toeristen die veel problemen hebben gehad, tot zelfs enkele weken detentie in een Indiase gevangens. Dat is beslist geen pretje. Daarnaast moet niet uit het oog verloren worden dat de Tibetanen bij wie je te gast bent grote risico's lopen en dat het een volgende bezoeker extra lastig kan worden gemaakt.
Het is zeer de moeite waard deze gebieden te bezoeken om te zien hoeveel inspanningen er zijn verricht om de Tibetaanse boeddhistische cultuur in stand te houden en wat er allemaal nog nodig is om de stroom van vluchtelingen, die ook nu nog doorgaat, op te vangen.

Frans de Reeper, Vlissingen.
Voorzitter Stichting Tibet Fonds Dolma

Volwassen

Toen ik nummer 39 in handen nam was ik onder de indruk. Het blad voelde niet alleen goed en gevuld aan, maar ziet er ook zo uit. Goede artikelen (zoals vanouds) maar vooral vind ik de lay-out heel mooi. Het ziet er heel volwassen en eigentijds uit.
Niet dat het uiterlijk zó belangrijk is, maar ook ik blijf mens en doet het mijn oog toch altijd wel weer iets! Mijn complimenten. Ook over de service (bij gemiste nummers) ben ik zeer tevreden. Weer een blije lezer...

Fabi Duister, Breda.

Naam

Lang heb ik er over nagedacht over de naam van het blad: *Vorm & Leegte*. Er is iets, maar ik kwam er niet achter wat. In zen zeggen we de dingen waar te nemen 'zoals ze zijn', of preciezer 'zoals het is'. Als we zeggen: "Hier is mijn vriend, daar is de berg en daar is de maan", is dat een dualistische wijze van zien en van de dingen waarnemen. Dat is niet de boeddhistische wijze. We vinden de berg of de maan of onze vriend in

onszelf. Dat is de grote geest waarbinnen alles bestaat. Dat is gewaarzijn. Het boeddhisme is een non-dualistische filosofie en niet-vergelijkende levenswijze die is afgeleid van de Middenweg filosofie. De juist titel zou dus moeten zijn: *Vorm of Leegte*. Of beter nog: *Vorm is leegte, Leegte is Vorm*.
De huidige naamkeuze is verwarrend voor buitenstaanders. Je zou telkens weer een pagina nodig hebben om via de Hart Soetra uit te leggen wat het boeddhistische begrip leegte is. Een alternatief kan ook zijn *Vorm-Leegte*, maar ook dan is het streepje bedoeld als *en*, het is verbonden met het voorgaande, zoals mijn vrouw haar naam schrijft Jollie-Jonker. De huidige titel is ook niet fraai vanwege het teken &. Dat roept associaties op aan handelsnamen, zoals Janssen&Tilanus. Een blad over de Boeddha Dharma hoeft bij mij geen herinneringen op te roepen aan ondergoed. Kortom: ik blijf bij *Vorm of leegte*, dat is enkelvoudig.

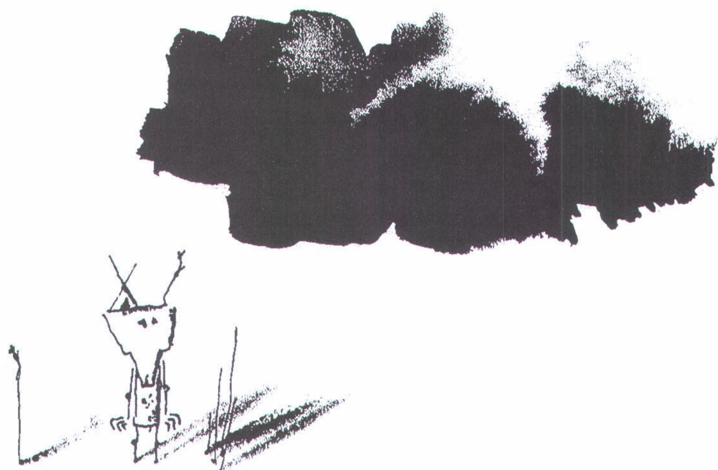
Freek Jollie, Bilthoven

Ine van den Broek komt...
Vorm & Leegte heeft een nieuwe beeldredacteur: Ine van den Broek. Ine is sinds twintig jaar beroepsfotograaf en geeft les op de Fotovakschool. Ze is blij om via haar vakkennis haar affiniteit met boeddhisme verder vorm te geven. Voor meer informatie over haar werk, zie: www.humanphoto.nl

...Tim den Heijer gaat
Dit is het laatste nummer waaraan Tim den Heijer als redacteur heeft meegewerkt. Tim heeft een voltijdse baan gekregen waarmee het redacteurschap niet langer te verenigen valt. Gelukkig blijft hij nog wel als medewerker aan *Vorm & Leegte* verbonden.

Neal Crosbie

there's an ancient poem that goes like this
an old crow
in the old weeds
no one knows who wrote it not even whoever wrote it
but everyone knows what it means



een klassiek gedicht luidt als volgt
een oude kraai
tussen de oude struiken
niemand weet wie het geschreven heeft, ook de schrijver niet
maar iedereen weet wat het betekent

Mimi Maréchal herdenkingssymposium

'BOEDDHISME en CHRISTENDOM'

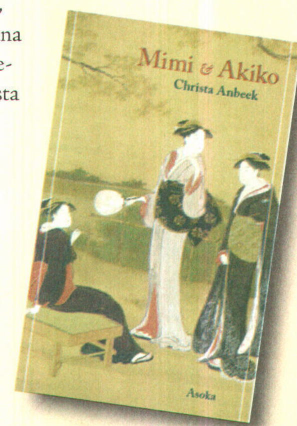
Op vrijdag 18 november 2005 en aansluitend de Mimi Maréchal herdenkingsretraite van vrijdagavond 18 november 20.00 uur tot zondag 20 november 16.00 uur



Dit jaar is het tien jaar geleden dat Mimi Maréchal overleed. Mimi Maréchal verbleef als Graallid twaalf jaar in Japan en heeft na haar terugkeer een belangrijke rol gespeeld voor de ontwikkeling van zen in Europa door op De Tiltenberg, het moederhuis van de Graalbeweging, een uitgebreid internationaal zenprogramma op te zetten. Met het organiseren van enkele internationale con-ferenties droeg zij tevens in aanzienlijke mate bij tot de westerse gedachtevorming over het boeddhisme.

Twee thema's komen aan de orde:
- **Boeddhistisch-christelijke dialoog.**
- **Actie & compassie.**

Sprekers:
Doshin Houtman, theologe (dharma-leraar in de Vipassana school van Ruth Denison en in zen), Ana Maria Schlüter (vrouwe van Bethanië, zenlerares 'zendo Betania' Spanje), Nico Tydeman (Kanzeon Sanga), Han de Wit (dharmaleraar in de boeddhistische overdrachtslijn van Chögyam Trungpa Rinpoche), Frank de Waele (Dana Sangha België, Peacemaker Circle). Christa Anbeek (Graallid, docente KTU) is dagvoorzitter. Haar boek over het leven en werk van Mimi Maréchal (*Mimi & Akiko*, uitgeverij Asoka) zal tijdens het symposium worden gepresenteerd.



Het eendaagse symposium kan worden vervolgd met een weekendretraite, die voor een belangrijk deel uit meditatieperiodes zal bestaan. Daarnaast zijn er inleidingen (o.a. door Adine Mansholt en A.M. Schlüter) en andere werkvormen, waarbij de vraag centraal staat hoe bovengenoemde thema's een rol spelen op het eigen spirituele pad.

Kijk voor meer informatie en inschrijving op de website **www.zininwerk.nl** (bewogen worden – open inschrijvingen. Let op: studenten gereduceerde prijs!)



nieuws

Boeddhadag 2005

Op 21 mei werd de tiende Buddha Bathing Day gehouden bij de Chinese He Hua Tempel op de Zeedijk in Amsterdam. Op deze dag wordt de geboorte van Boeddha gevierd. Dit jaar werd bij de organisatie van de dag voor het eerst samengewerkt met de BUN, de Boeddhistische Unie Nederland. Deze had alle aangesloten organisaties uitgenodigd deel te nemen.

De inhoud en aankleding van de dag was, ondanks de samenwerking met de BUN, overheersend Chinees. De Chinese tempel had er een boeddhistisch spektakel van gemaakt met een processie, marktkraampjes op de Nieuwmarkt en optredens. Zo waren er draken- en leeuwendansen te zien, oranje en roze geklede vrouwen, bloemenmeisjes, stoere zwart-geel-witte mannendrachten en een boeddhabeeld vol bloemen. In de processie liep een groepje vertegenwoordigers van boeddhistische sangha's uit Nederland mee. Deze bij de BUN aangesloten organisaties hadden ook een rol bij het volvoeren van het ritueel van het baden van de Boeddha en het bemensen van de kraampjes op de Nieuwmarkt. De samenwerking tussen de Chinese organisatoren en de BUN straalde nog de nodige onwennigheid uit. Zo vormden de vertegenwoordigers van de sangha's die meeliepen in de processie een enigszins curieus element in de verder zo gedisciplineerde en kleurige stoet. Ook had de voorzitter van de BUN helaas geen inhoudelijke toespraak, terwijl de Taiwanese consul in haar betoog van boeddhistisch vuur getuigde.

(Diana Vernooij)



FOTO: MARIUS BASSIE

De paus en het boeddhisme

Op 2 april overleed paus Johannes Paulus II. Eén van de wereldleiders die in de dagen erna zijn condoleances overbracht aan het Vaticaan, was de Dalai Lama. De geestelijk leider van Tibet ontmoette Johannes Paulus II acht keer. Met zijn opvolger, Benedictus XVI, hoopt de Tibetaanse leider ook snel een ontmoeting te hebben, zo liet hij deze nieuwe paus weten. De Dalai Lama sprak de hoop uit dat de dialoog tussen het boeddhisme en katholicisme zou worden voortgezet.



Of de Dalai Lama met Benedictus XVI een net zo'n goede band zal gaan opbouwen als hij had met Johannes Paulus II, valt nog te bezien. Voordat hij tot paus werd gekozen stond Benedictus XVI, toen nog kardinaal Ratzinger, niet bekend als iemand die openstaat voor andersdenkenden. Binnen de katholieke kerk stelde hij zich strijdbaar op tegen vernieuwers. Zo beschouwde hij de bevrijdingstheologie als een verhulde vorm van marxisme en bracht hij alle machtsmiddelen van het Vaticaan in stelling om die beweging te dwarsbomen.

In de jaren negentig leidde Ratzinger een campagne tegen de theologie van religieus pluralisme, waarbij hij benadrukte dat er nooit afgeweken kan worden van de traditionele leer dat Christus de enige en unieke Redder der mensheid is. In het document *Dominus Iesus* werd gesteld dat niet-christenen zich in een 'ernstig gebrekkige situatie' bevinden ten opzichte van christenen. Vanuit diezelfde optiek werd het boeddhisme door Ratzinger ooit een 'auto-erotische spiritualiteit' genoemd.

(Bronnen: *http://pausbenedictusxvi.web-log.nl, www.katholieknederland.nl*)



Demonstraties voor vrijlating Panchen Lama

Op 17 mei zijn er op diverse plaatsen in de wereld demonstraties gehouden waarbij China werd opgeroepen om de elfde Panchen Lama vrij te laten. Zo hielden demonstranten in Londen een twee uur durende wake en in Praag staken mensen kaarsen aan bij het monument voor de slachtoffers van het communisme. De acties waren georganiseerd door de *International Campaign for Tibet*.

Het is nu tien jaar geleden dat Gedhun Choekyi Nyima samen met zijn ouders door de Chinese autoriteiten werd ontvoerd. Dat gebeurde nadat hij door de Dalai Lama was erkend als elfde Panchen Lama. Waar de jongen en zijn ouders sindsdien verblijven, is onbekend. De Chinese machthebbers laten enkel weten dat het goed met hen gaat. Op het moment van zijn ontvoering, in mei 1995, was Gedhun Choekyi Nyima de jongste politieke gevangene die door de Chinezen werd vastgehouden. Op 25 april van dit jaar is de jongen zestien jaar geworden.

(Bronnen: *Tibet Journaal*, *www.ceskenoving.cz*, *www.phayul.com)*

BERICHTEN UIT DE ACADEMIE

Hoe leg je de woorden van de Boeddha uit

De woorden van de Boeddha hebben generaties boeddhisten stof tot overpeinzing gegeven. De uitspraken van de Verlichte en zijn verlossende inzichten staan uiteraard centraal in het boeddhisme. De kritische analyse van deze overgeleverde uitspraken, de intense contemplatie erover en uiteindelijk de meditatieve realisatie ervan zijn een vereiste voor elke serieuze adept van de verlossingsweg.

Wat we met de woorden van de Boeddha doen, of we de daar geboden leidraden volgen en hoe we dat doen, wordt natuurlijk in hoge mate bepaald door wat wij denken dat die woorden betekenen. De interpretaties van de Woorden van de Boeddha die in de loop van de lange geschiedenis van het boeddhisme zijn ontwikkeld, vinden vooral hun weerslag in de vele duizenden commentaren op Boeddhawoord. Al vanaf de vijfde eeuw vóór onze jaartelling is er regelmatig sprake geweest van de ontwikkeling van nieuwe ideeën en opvattingen. Een duidelijk voorbeeld hiervan is de zogenaamde *Mahayana* stroming (rond het begin van het eerste millennium na Christus), met opvattingen die in bepaalde opzichten radicaal afwijken van eerdere tradities in het boeddhisme. Het is nu juist in de commentaren dat we de weerslag vinden van al die uiteenlopende interpretaties van uitspraken van de Boeddha die opgang maakten binnen de verschillende stromingen en tradities in het boeddhisme. Daarom is een gedegen onderzoek naar de technieken van interpretatie van deze commentaren van groot belang voor ons inzicht in de ideeëngeschiedenis van het boeddhisme.

In samenwerking met twee collega-onderzoekers bereid ik een onderzoeksproject voor dat dit thema vanuit twee standpunten wil benaderen. Ik zal de *theoretische achtergrond* voor de technieken van becommentariëring onder de loep nemen zoals die binnen de *Mahayana* traditie zelf ontwikkeld werden, en wel door een analytische studie van een handboek voor commentatoren. Het handboek is geschreven door Vasubandhu (vierde tot vijfde eeuw na Christus), één van de belangrijkste *Mahayana* filosofen. De andere twee onderzoekers zullen zich richten op de *praktische toepassing* van deze technieken voor het schrijven van commentaren. De één zal een vergelijkende studie maken van de technieken in een aantal Tibetaanse commentaren uit verschillende periodes en uit verschillende Tibetaanse tradities. Het betreft hier allemaal commentaren op de *Abhisamayalamkara*, een centrale tekst in de Indiase en Tibetaanse *Mahayana* scholastiek. De andere onderzoeker richt zich op het werk van twee prominente negentiende en vroeg twintigste-eeuwse commentatoren en filosofen behorend tot de Tibetaanse *Nyingmapa* traditie. Deze twee Tibetaanse geleerden hanteren totaal tegengestelde benaderingen tot hun basismateriaal. Mipham is een zeer origineel en creatief denker die vrij gebruikmaakt van alle beschikbare Tibetaanse scholastieke bronnen, maar Zhenga kiest ervoor om terug te gaan tot de Indiase klassieke werken en alle Tibetaanse interpretaties terzijde te leggen.

Peter Verhagen

Dr. P.C. Verhagen is docent Boeddhologie & Tibetaans aan de Universiteit Leiden.

Geen 'official' bij uitreiking Geuzenpenning

Op 12 maart ontving de *International Campaign for Tibet (ICT)* in de Grote Kerk in Vlaardingen de Geuzenpenning 2005. Richard Gere, voorzitter van ICT, nam de onderscheiding in ontvangst. Bij die plechtigheid was geen enkel lid van het Koninklijk Huis of van de regering aanwezig. Dit was, zo beweerde minister Bot later, een bewuste keuze.

Lousewies van der Laan, kamerlid namens D66, had de minister van buitenlandse zaken gevraagd waarom er geen vertegenwoordiging van de regering noch van het koningshuis aanwezig was tijdens de ceremonie in Vlaardingen. In voorgaande jaren was er bij de uitreiking van de Geuzenpenning bijna altijd een minster, de premier of een lid van het Koninklijk Huis aanwezig. Vaak reikte die de penning ook uit.
De minister liet weten dat het streven van *International Campaign for Tibet* voor zelfbeschikking van Tibet in tegenspraak is met het één-China beleid van de regering. Nederland en de Europese Unie gaan er vanuit dat Tibet als autonome regio deel uitmaakt van de Volksrepubliek China. Daarom, zo verklaarde Bot, was aanwezigheid van een lid van het koningshuis of van de regering 'niet aan de orde', ondanks waardering voor het werk van ICT.

(Bron: *Rotterdams Dagblad*)

Wegwijzer Boeddhisme

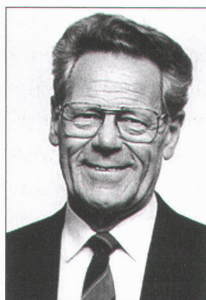
Onlangs publiceerde de Boeddhistische Unie Nederland de *Wegwijzer Boeddhisme*. Daarin geeft de BUN een overzicht van boeddhistische activiteiten in Nederland. Uit dat overzicht blijkt overduidelijk dat het boeddhisme fors aan populariteit wint. Op dit moment kent Nederland tweehonderdvijftigduizend inwoners die affiniteit hebben met het boeddhisme. Dat is bijna een verdubbeling in vergelijking met vijf jaar geleden.

In de *Wegwijzer* wordt allereerst een instructieve inleiding op het boeddhisme gegeven, kernbegrippen worden toegelicht en hoofdstromen benoemd. Dan volgt een overzicht van alle bij de BUN bekende organisaties in Nederland. Vervolgens is er uitgebreide informatie van de sangha's die bij de BUN zijn aangesloten. Helder in beeld gebracht zijn alle praktische zaken zoals leraar, geschiedenis, activiteiten, adresgegevens, bestuursleden, nieuwsbrief en site. Bij veel organisaties blijft het hierbij. Sommige weten zich meer te profileren en geven een uitgebreidere beschrijving van de leer of het trainingsprogramma. Een enkele organisatie zet ook nog haar bezieling uiteen. Zo gaat het bij Maha Karuna Ch'an om "een existentiële ervaring die opwelt, daar waar menselijkerwijs niets meer gedaan kan worden of nog mogelijk lijkt.". En de Diamantweg stelt zich voor als "een snelwerkende weg: voortdurende vereenzelviging met je eigen boeddhanatuur, zowel tijdens als tussen de meditatiesessies."

De *Wegwijzer Boeddhisme* is voor € 10,- (incl. verzendkosten) te bestellen bij de BUN, *www.boeddhisme.nl*

Hans Küng krijgt boeddhistische vredesprijs

Hans Küng, een vooraanstaand katholiek theoloog uit Zwitserland, heeft op 11 mei de Niwano Vredesprijs in ontvangst genomen. De Niwano Vredesstichting is in 1978 opgericht door de Japanner Nikkyo Niwano, de grondlegger van de boeddhistische Rissho Kosei-Kaistichting. De prijs wordt toegekend aan religieuze leiders die zich inzetten voor de vrede. Küng wordt geprezen voor zijn inspanningen om een dialoog op gang te brengen tussen strijdende partijen in het Midden Oosten en voor zijn verdediging van een 'global ethic'.



Küng studeerde filosofie en theologie in Rome en Parijs, werd in 1960 professor aan de universiteit van Tübingen en nam enkele jaren later deel aan het Tweede Vaticaans Concilie. In 1979 kwam Hans Küng in conflict met het Vaticaan, dat hem uiteindelijk verbood nog langer aan katholieke universiteiten te doceren. Küng verwierp de pauselijke onfeilbaarheid en vond ook dat de onlangs overleden Johannes Paulus II zijn pausschap zou moeten opgeven vanwege zijn slechte gezondheid.
Op dit moment is Hans Küng voorzitter van de *Global Ethic Foundation*. Deze organisatie beijvert zich voor onderricht in basale normen en waarden, overal ter wereld. Küng heeft aangekondigd dat hij het geldbedrag dat aan de Niwanoprijs is verbonden, zal gebruiken voor het werk van deze stichting.

(Bron: *www.perssupport.anp.nl)*

— IN DE KRANTEN —

Bedelmonnik

Op 16 maart publiceerde ***De Telegraaf*** een interview van Bart Olmer met Vital Moors. Op dat moment was de 42-jarige Moors nog als jurist werkzaam op het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. Maar hij zou naar Thailand vertrekken om in te treden in een boeddhistisch klooster. Voorgoed. Moors had zijn baan opgezegd, zijn flat verkocht en zijn kostuums, maatschoenen en stropdassen naar de kringloopwinkel gebracht. In het interview vertelt Vital Moors dat hij al jong met een spirituele zoektocht begon. Die bracht hem naar een seminarie maar vlak voordat hij tot priester zou worden gewijd, haakte hij af: "Mijn homoseksualiteit was een groot taboe. Ik wist niet of mijn keuze voor het priesterschap was ingegeven doordat ik mijn homoseksualiteit kon verbergen in het priesterschap, veilig op het seminarie, of dat diepreligieuze gevoelens de basis waren."
Nu bijna twintig jaar later, gaat Vital Moors alsnog het klooster in en wordt celibatair bedelmonnik bij Ajahn Suthep in Wat-Thaton. Er is, zegt Moors, wel een groot verschil met vroeger: "Ik heb nu vrede met mijn homoseksualiteit. Ik weet hoe mooi de fysieke liefde is, waarvoor ik de schaamte heb verloren. Maar nu word ik volledig celibatair. (..) "Lustgevoelens zijn een illusie die je voorbij kunt laten gaan. Als ik nu een mooie man zie, zie ik een mooi mens. Ik wil houden van alle mensen, zonder me te laten leiden door het gevoel voor één medemens."

Richard Gere

'Sterren van het kaliber Gere tref je niet dagelijks in Vlaardingen, en al helemaal niet op de werkkamer van de gemeentesecretaris. Hier werkt hij na afloop van een persconferentie wat snelle interviews af. Reuters, een boeddhistisch tijdschrift en ***de Volkskrant*** hebben het genoegen.' Zo onderstrepen Leen Vervaeke en Frank van Zijl de exclusiviteit van hun interview met Richard Gere, die op 11 en 12 maart in Nederland was ter gelegenheid van de uitreiking van de Geuzenpenning aan International Campaign for Tibet. (Het boeddhistisch tijdschrift dat ook aanwezig mocht zijn, was trouwens *Vorm&Leegte*.) Het privilege dat Vervaeke en Van Zijl hebben gekregen maakt hen nogal nerveus: 'Wie het voorrecht geniet van een *exclusief tien minuten-interview* met Hollywoodster Richard Gere doet er verstandig aan niet al te direct uit de hoek te komen. Dan valt je eerst een geile glimlach ten deel, verschuift de stoel naar nog dichterbij, breekt hij in in het *aura* van zijn ondervragers en zegt: "Het is een win-win situatie". De vraag luidde of het niet cynisch is dat een beroemdheid als hij moet worden ingezet om de aandacht voor de goede zaak -Tibet- te trekken. Zijn antwoord: Wij zijn allen winnaars, ú hebt uw *star*, ik heb mijn boodschap, Tibet staat in de schijnwerpers. Win-win.' (*De Volkskrant*, 12 maart 2005)

Een gevaarlijke zandmandala

De zandmandala die enkele Tibetaanse monniken in april maakten in de Amersfoortse Onze Lieve Vrouwe-toren zorgde voor de nodige beroering. Diverse dagbladen meldden dat voorgangers van de evangelistische geloofsgemeenschap in Amersfoort waarschuwden voor de negatieve, duistere en demonische krachten die van het kunstwerk uit zouden gaan. "Door naar het werk te kijken of je zelfs maar in de nabijheid ervan te bevinden, kunnen ernstige lichamelijke of geestelijke klachten optreden", beweerde één van hen.
De Tibetaanse monniken die de mandala hadden gemaakt, verbleven op uitnodiging van de boeddhistische stichting Nangten Menlang uit Ter Apel enkele weken in Nederland. De evangelisten geloven dat de Tibetanen erop uit zijn hun heerschappij over Amersfoort en daarna over heel Nederland te vestigen. Volgens hen zou uit onderzoek blijken dat de zandschildering een 'paleis voor demonen' is waarmee het Tibetaans boeddhisme voet aan de grond wil krijgen in Nederland. "Ze willen hier hun koninkrijk stichten," laat één van hen weten in een artikel dat Michiel Haighton schreef voor ***de Volkskrant***. Hierover zou Lama Gyaltsen Lobasang, één van de monniken die in Amersfoort was, smakelijk lachen. 'Via zijn vertaler zegt Lobsang, nog nagenietend van de suggestie: "Ik ben in mijn eigen land niet eens vrij. Laat staan dat ik Amersfoort of Nederland voor mij zou opeisen."'

Mediteren

In een artikel over mediteren in ***Psychologie Magazine*** van mei 2005 worden de positieve effecten ervan ruimschoots opgesomd. Tegelijkertijd worden er allerlei wetenschappelijke onderzoeken beschreven die aantonen dat meditatie mensen inderdaad gezond en gelukkig maakt: "stil op een kussentje zitten kost niets en heeft geen bijwerkingen". Maar, vraagt Dagmar van der Neut, schrijfster van het artikel, zich vervolgens af: als mediteren zulke gunstige effecten heeft, waarom doen we het dan niet massaal? Enerzijds zou dat komen omdat we eigenlijk liever iets anders doen dan zoiets saais als mediteren. Anderzijds schrikt de confrontatie die we bij meditatie aangaan met ons eigen binnenste menigeen af. In het artikel komen mediterenden aan het woord die vertellen hoe ze het mediteren hebben geïntegreerd in hun dagelijkse leven en wat ze eraan hebben.

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl

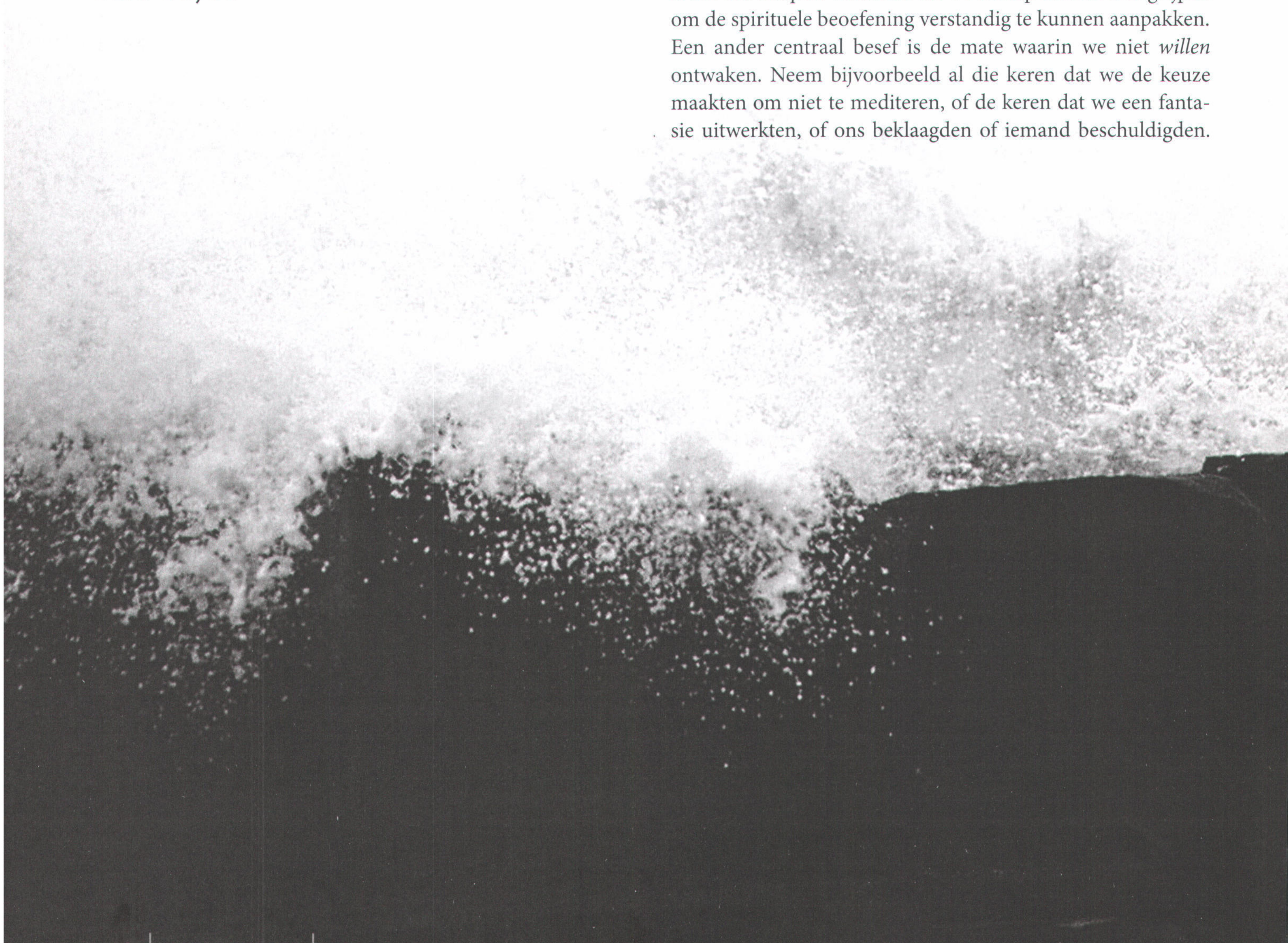
Gebruik de ene

'Waarom is het zo moeilijk om te ontwaken?' vraagt Ezra Bayda. 'De levenskracht, de energie, die nodig is om te ontwaken, lekt weg van de vroege morgen tot de late avond.' Met name woede is zo'n lek. Hoe kun je dat lek stoppen?

Ezra Bayda

Een van de centrale inzichten in de spirituele beoefening is je te realiseren in welke mate je slapend leeft. Laten we eerlijk zijn: de meeste tijd leven we niet bewust. We raken verdwaald in zo ongeveer alles wat we doen en in iedere identiteit die we aannemen. De meeste van onze gedachten en acties ontspringen voorspelbaar en mechanisch aan onze conditionering. Zelden weten we wie we zijn, behalve dan op een bekrompen en op onszelf gerichte manier.

We moeten deze voortdurende staat van wakende slaap herkennen als onze normale manier van doen. Dit is geen pessimistische beoordeling van de menselijke conditie. Eerder is het een simpele waarheid die we scherp dienen te begrijpen om de spirituele beoefening verstandig te kunnen aanpakken. Een ander centraal besef is de mate waarin we niet *willen* ontwaken. Neem bijvoorbeeld al die keren dat we de keuze maakten om niet te mediteren, of de keren dat we een fantasie uitwerkten, of ons beklaagden of iemand beschuldigden.



rgie van woede

Nogmaals, het gaat er niet om onszelf te veroordelen, maar om deze strategieën duidelijk te zien, zodat we de macht zien van datgene waartegen we ons verzetten.

Lekken

De vraag is: waarom is het zo moeilijk om te ontwaken? Gedeeltelijk is het moeilijk omdat de levenskracht of energie die nodig is om te ontwaken, weglekt van de vroege morgen tot de late avond. We kunnen vier duidelijke lekken benoemen.

Het eerste is *onnodig praten*. Dat kan in de vorm van gedachteloos geklets, onszelf omhoog en anderen omlaag praten, roddelen, klagen of dramatiseren. Eigenlijk gaan we bijna altijd onnodig praten als we onze mond openen om te spreken.

De tweede manier waarop we energie lekken is door *innerlijke dagdromen*, of dat nu plannen maken is, fantaseren, piekeren of juist ongericht denken over niets speciaals. Elke keer dat we zwelgen in onnodig gedenk, verliezen we een beetje energie.

Het derde lek is *onnodige spierspanning*, de fysieke samentrekkingen die het gevolg zijn van de constante strijd om onze strategieën in het leven te laten werken. We proberen te winnen, proberen te behagen, proberen ons te verbergen, proberen ongemak te vermijden.

Het vierde lek is het *uiten van negatieve emoties,* waardoor gedurende de dag energie verspild wordt in kleinere en grotere doses. Negatief, in de zin zoals hier gebruikt, betekent niet 'slecht'; het betekent een emotie die ontkent of weigert. Een emotie die 'nee' zegt tegen het leven. Woede, bijvoorbeeld, zegt: 'Ik wil dit niet!' Ik heb het niet over grote uitbarstingen van woede. We tonen negatieve emoties als irritatie, als oorde-





FOTOGRAFIE: RON MULDER, WWW.STORMFOTO.NL

len over onszelf of anderen, als ongeduld, passieve agressie, enzovoorts, enzovoorts.
Een belangrijk doel in de beoefening is om te leren wat nodig is om deze lekken te dichten. Daarom is stilte zo vaak vereist in retraites, opdat we geen energie lekken door onnodig gepraat. Daarom ook focussen we ons erop om niet te verdwalen in de intriges van onze gedachten, waar we energie lekken door innerlijk dagdromen. Ook brengen we ervaringsbewustzijn naar onze strategieën en de daardoor vastgezette lichamelijke spanningen. Onnodige fysieke spanning zorgt voor energielekken.

Gif spugen

Hoe kunnen we nu werken met onze negatieve emoties, in het bijzonder met de vele vormen van woede? Als we de *uiting* van woede kunnen stoppen, en in plaats daarvan de energie van woede *ervaren,* gebeurt er iets, dat we transformatie kunnen noemen.
Laten we een vergelijkbaar voorbeeld nemen, dat ons kan helpen om dit proces te begrijpen. We weten allemaal dat voedsel energie geeft aan ons lichaam. Maar er is een ander soort 'voedsel', namelijk onze indrukken en ervaringen, die voeden wat we ons 'wezen' noemen. Iedere ervaring kan goed of slecht voedsel zijn, afhankelijk van hoeveel bewustzijn er aanwezig is. Als we op een ervaring negatief reageren, is het alsof we slecht voedsel eten. Het verteert niet. Erger nog, het kan ons vergiftigen. En dan spugen we vaak het gif weer uit in de wereld, meestal naar een ander persoon.
Het alternatief is om fysiek bewustzijn te brengen naar de opkomende negatieve reactie. Normaal gesproken geven we onze reactie voedsel door onze gedachten te geloven en te rechtvaardigen. Maar als we ons losmaken van gedachten en rechtvaardigingen, kunnen we onze aandacht richten op de inwendige ervaring van de negatieve energie zelf. Dit maakt een ander soort verwerking mogelijk. Door dit proces transformeert de energie in voedsel voor ons wezen.
Besef goed: ik zeg niet dat emoties niet op mogen komen of dat we ze moeten wegdrukken. Ik heb het erover dat we ons ervan moeten weerhouden om ze te uiten - hetzij uiterlijk door woorden en acties, hetzij innerlijk door gedachten. Alleen door ons van expressie te weerhouden, kunnen we de energie ervaren en op een nieuwe manier verwerken. Het niet

uiting geven aan woede staat ons toe om de emotie van woede te voelen - om deze volledig te voelen. Door dit proces leren we op een manier te leven en te zijn die meer aansluit bij onze ware natuur, bij ons open hart.

Boos willen zijn

Wat betekent het om de emotie te voelen? Het betekent: aandacht brengen naar de fysieke ervaring van ons leven hier en nu. Is er hitte? Is er druk? Is er beklemming of strijd? Waar precies voel je dat? Zo brengen we gewaarzijn naar de onmiddellijkheid van de ervaring.
Het is moeilijk om te stoppen met de uitoefening van woede. We houden vaak aan deze gewoonte vast met een koppigheid die tegen alle verstand ingaat. Waarom? Het eenvoudige antwoord is dat we boos *willen* zijn. We willen gelijk hebben. We zijn gek op de kick en de macht die we voelen als we onze woede uiten.
Maar er is meer dan dat. Het uiten van negatieve emoties geeft ons ook bescherming, doordat het de pijn bedekt die vaak onder de woede ligt. Het is een pijn die op angst is gebaseerd en die we niet willen voelen. We voelen bijvoorbeeld vaak een onmiddellijke vlaag van woede opkomen als we worden bekritiseerd. Meestal gaan we onmiddellijk beschuldigen en onszelf rechtvaardigen. Dat is onze strategie om de pijn te voorkomen die wordt opgeroepen door de kritiek, de pijn van afwijzing of minachting.
Maar als we in plaats daarvan ons weerhouden om de woede te uiten, geeft dat ons de mogelijkheid om dieper te gaan en de woede werkelijk te voelen. Dit is een stil, innerlijk proces, waardoor we op natuurlijke wijze dieper afdalen in onze ervaring. Bewust aanwezig blijven bij onze ervaring maakt het mogelijk om door de lagen van bescherming heen te breken en binnen te stappen in de pijn die we nooit wilden voelen. Hoewel het nooit plezierig is om met onze diepe pijn en angst te verwijlen, kan ware transformatie alleen plaatsvinden als we deze plaats ontsluieren en er verblijven. Alleen hier kunnen we uiteindelijk weer in contact komen met onze basale heelheid.

Fysieke energie

Een oefening die ik vele jaren heb gedaan, en die ik regelmatig aanbeveel aan studenten, is om een hele dag op te dragen aan het niet uiten van woede. Vanaf het moment dat je opstaat totdat je gaat slapen, vermijd je het om je woede te uiten als zij opkomt. Uiterlijk uit je haar niet in woorden en acties, en innerlijk niet in gedachten. Dat betekent niet dat woede er niet mag zijn. Wat het betekent is dat het je beoefening zal zijn om af te zien van iedere uiting ervan. Hierdoor stel je jezelf in staat de fysieke energie van woede direct te voelen.
Deze oefening is niet eenvoudig. Ten eerste moeten we onszelf eraan herinneren om het te doen. En zodra we het ons herinneren, zullen we de confrontatie moeten aangaan met de diep ingesleten gewoonte om toe te geven aan onze woede. Dit kan vooral heel moeilijk zijn als de woede sterk is, en we echt willen vasthouden aan de defensieve strategie van beschuldiging en zelfrechtvaardiging, om de pijn die eronder ligt te vermijden. Maar uiteindelijk gaan we onze woede zien op een nieuwe manier. We beginnen woede gewoon te zien als zij opkomt, waarbij we in haar grondvesten kijken. En als we haar zien op het moment dat ze ontstaat, zullen we leren hoe zij is gegrond in angst. We beginnen het transformatieproces te ervaren, dat het hart van de beoefening raakt.

> 'Een negatieve reactie is als het eten van slecht voedsel. We spugen het gif weer uit in de wereld'

We kunnen ons vertwijfeld blijven afvragen waarom de levenskracht die nodig is om te ontwaken ons ontglipt, totdat we leren om woede niet te uiten, maar te ervaren. Dan leren we de energie van de woede te transformeren. Dit is geen conceptueel proces; geen enkele hoeveelheid denkwerk zal ons in staat stellen te begrijpen wat er hier gebeurt. De enige manier om de waarheid van dit transformatieproces te staven, is te stoppen met de gewoonte om uiting te geven aan woede en haar te rechtvaardigen zodra zij opkomt. Dit is cruciaal als we willen ontwaken.

▪ **Ezra Bayda** ontving dharmatransmissie van Charlotte Joko Beck in 1998. Hij geeft les op het Zen Center van San Diego in de Verenigde Staten en is auteur van *At Home in the Muddy Water: A Guide to Finding Peace within Everyday Chaos.*

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Shambhala Sun*, maart 2004. Vertaling: Diana Vernooij.

gastcolumn: Jotika Hermsen

Geen spijker voor de oorkonde

Afgelopen 8 maart, op internationale vrouwendag, kreeg ik de Award For Outstanding Women in Buddhism uitgereikt in Bangkok in het gebouw van de Verenigde Naties. 't Was nieuw en 't was verrassend. Niet zozeer opwindend, eerder sober en ingehouden, een beetje plechtig. We waren met negentien vrouwen, die openlijk gewaardeerd werden voor hun werk en leven. Veel nonnen, uit alle windstreken: Korea, Thailand, Sri Lanka, Engeland, Duitsland, Verenigde Staten en Singapore. Ook Aung San Suu uit Birma kreeg een onderscheiding, al kon ze zelf niet komen.
Er is veel gebeurd en ik heb veel genoten. Speciaal was het verrassingsontbijt in Naarden, in het centrum waar we onze retraites houden. Ik kwam vroeg in de morgen aan op Schiphol op 9 maart en werd er, zonder iets te vermoeden, naar toe gebracht. Op deze manier ontvoerd worden geeft veel energie. Familie, vriendinnen, leerlingen: we hebben de waardering gevierd, een paar uur, overweldigend, vrolijk, gek, creatief en liefdevol. De energie barstte los. En om elf uur 's morgens was iedereen weer vertrokken met een hart vol vreugde en nog een hele dag te gaan.

De volgende dag realiseerde ik me dat je van sommige begrafenissen met ditzelfde gevoel naar huis gaat. Je bent een paar uur samen met mensen, die je een tijdlang niet gezien hebt, rond één persoon over wie alleen maar goede dingen gezegd worden. Het is de ervaring van medevreugde, belangeloos blij zijn met het leven en succes van een ander. Zo is de *metta* ervaring: goedheid, vriendelijkheid zonder berekening. Het verrassingsontbijt was een illustratie van de drie vreugdes van het geven, zoals in *metta* tot uitdrukking komt. Ten eerste is er de voorbereiding, het nadenken over wat je geeft, belangeloos, creatief, gericht op die ander. Dan is er het geven zelf, van harte, zonder schaamte of schuldgevoelens, ook zonder berekening, voor niets! En als derde is er de herinnering aan iets positiefs, dat hartelijk, welgemeend en warm was. Op al deze drie momenten ontstaat er positieve energie, blijheid met het leven.

Aanvankelijk vroeg ik me af of ik de Award wel kon aanvaarden? Hoe kan een club als de Verenigde Naties iets zeggen over boeddhisme en vrouwen? Is het niet allemaal fake en verspilde energie? Überhaupt, wat moet je met zo'n persoonsverheerlijking? Als er geen persoon is? Wie wordt er verheerlijkt? Of wie wordt er begraven?
Je krijgt tenslotte een oorkonde, voor iets wat niet van jou is. Want is je werk van jou? Is je inzet van jou? Je denken misschien? Het gaat altijd om oorzaak en gevolg. In mijn leven kwam ik voorbeelden tegen van uitzonderlijke mensen: mijn moeder met tien kinderen, zonder haast. Kom daar nu maar eens om! Een directrice van de sociale academie, die zei dat "de enige vooruitgang in het leven een vooruitgang in liefde is". En ook kwam ik ooit een monnik tegen, zonder een cent op zak, van wie het geluk af straalde. Hoeveel van mij is er van mij?

Er zijn altijd die twee werkelijkheden, de gewone en de ultieme. Wat we nu zijn is een gevolg van iets wat voorafging. Er is altijd oorzaak en gevolg. Er is geen eigen onafhankelijke grootheid. Geen ik zogezegd. Van wie is dat briljante denken dan? Van mij? Straks begin ik te dementeren, ik heb er niets over te zeggen. Het denkproces behoort zichzelf toe, is niet van mij. Mij behoort niets toe. Door Boeddha's bril gezien is er in feite geen spijker te vinden om die oorkonde aan op te hangen. En dat is nou net zo intrigerend: weten dat het allemaal illusie is en toch met volle overgave feestvieren samen.

Jotika Hermsen is theologe en leefde 24 jaar in een katholiek klooster. Zij is lerares Vipassana.



BÖN GARUDA FOUNDATION HOLLAND

Dzogchen seminar met de Tibetaanse Bönleraar

Tenzin Wangyal Rinpoche



Heart Drops of Dharmakaya: 'Innerlijke Rushen'

donderdag 15 - zondag 18 september 2005
Maitreya Instituut, Brouwersgracht 157, Amsterdam

Tenzin Wangyal Rinpoche verzorgt een uniek driejarig programma vanuit de preboeddhistische böntraditie. Kenmerkend voor Tenzin Rinpoche zijn de duidelijke uitleg, zijn gevoel voor humor en zijn directe verbinding met de dagelijkse praktijk.
De oefening van innerlijke rushen verbindt de beoefenaar met ingeboren kwaliteiten van pure wijsheid. Door oefeningen met lichaam, stem en geest worden conditioneringen overstegen, daarna worden negen methoden onderwezen om de pure aspecten van de natuur van de geest te ontdekken.

Informatie / aanmelding: Wil Leenders, Minervaplein 53, 3581 XP Utrecht, tel. 030 251 21 44
website www.bongaruda.com e-mail info@bongaruda.com

Oefengroepen in Amsterdam, Eindhoven, Groningen, Maastricht en Utrecht



Meditatie Centrum Haarlem

www.zenpunt.nl

ZEN onder de Dom

Wekelijks
woensdagavond van kwart over 8 tot half 11
zazen voor geoefenden

Zendagen / -weekends

25 september	zendag
29 – 30 oktober	zenweekend
20 november	zendag

Introductiedag voor beginners
zondag 2 oktober van 9 tot 5

Voor meer informatie:
ZEN onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3, Utrecht
zen@zenonderdedom.nl
www.zenonderdedom.nl



Zen met Jeff Shore *
2006
5 – 7 mei (vrijdagavond – zondagmiddag)
11 – 14 mei (do.-avond – zondagmiddag)
Missiehuis St. Michael, Steyl

*** I.s.m. 't Hool (Eindhoven), Kenkon (Wageningen), Zazen Foundation (Duizel) en Zen in Zeeland (Middelburg)**



Een boog tussen

Roel Burgler



twee werelden

Boogschieten is de nationale sport van het boeddhistische koninkrijk Bhutan. Fotograaf Roel Burgler maakte wedstrijden mee en ondervond dat Bhutaanse boeddhisten niet zo sereen zijn als westerlingen misschien graag zouden geloven. Voodoo-achtige praktijken, slinkse afleidingstactieken: alles om de wedstrijd te winnen. Burgler legde het Bhutaanse boogschieten én het Nederlandse wipschieten vast in een fotoboek.



Bijna zes jaar geleden nam ik in een verre uithoek van Bhutan een kronkelende weg omhoog naar een op een heuvel gelegen klooster-fort. Plotseling zag ik links van mij in de verte een flinke groep mensen. Te oordelen naar de commotie leek het of er rechts van mij iets aan de hand moest zijn. Inderdaad, daar zag ik ook een groep mensen die leken te schreeuwen en wild op en neer sprongen. Even later werd het raadsel opgelost. Er was een traditionele boogschietwedstrijd aan de gang en wij waren dwars door het schootsveld gereden! Tot mijn verbazing scheen dat heel normaal, mensen liepen de hele tijd door het schootsveld heen. Het doel waarop men aan het schieten was lag bijna honderdvijftig meter verder, aan de andere kant van de weg, vlak achter die groep schreeuwende en springende mannen. En niemand werd geraakt. Hoe was het mogelijk over zo'n afstand met een bamboeboog zo ongelofelijk nauwkeurig te schieten!
Dit was mijn eerste contact met het traditionele Bhutaanse boogschieten. Later, in de hoofdstad Thimphu, zag ik weer zo'n wedstrijd, maar toen met ultramoderne kunststofbogen, en zonder de dansen en rituelen die ik in de bergen had meegemaakt. Ook hier speelden mannen in rokken, de lokale klederdracht, maar wel met moderne gympen aan hun voeten.



Grappen

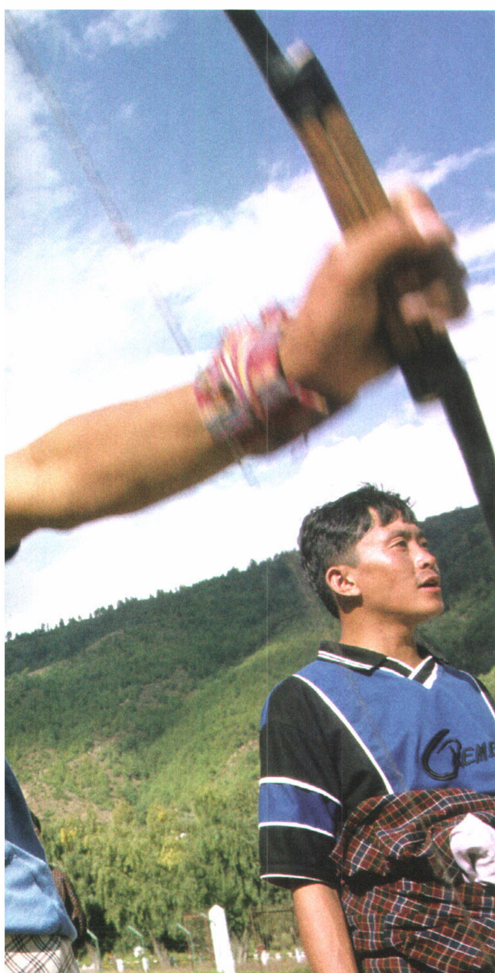
Weggestopt in de Himalaya's, ingeklemd tussen de reuzen China en India, ligt het boeddhistische koninkrijkje Bhutan. In dit eeuwenlang geïsoleerde Land van de Donderende Draak, zoals de Bhutanesen het zelf graag noemen, is boogschieten de nationale sport. Het is al eeuwen een onlosmakelijk deel van de boeddhistische cultuur van het land. Wie een tempel bezoekt, kan muurschilderingen zien van goden die pijl en boog in handen houden. Van één van de bekendste van hen, Drukpa Kuenley - liefkozend de gekke monnik genoemd omdat hij graag grappen uithaalde en een enorme vrouwenversierder was - wordt gezegd dat de meeste van zijn voorspellingen uit zijn pijl en boog zijn gekomen. In het (Bhutanese) boeddhisme staat de boog symbool voor kennis, de pijl voor wijsheid. Daarom is het opmerkelijk dat van alle mannen in Bhutan alleen de monniken niet mogen boogschieten.
Een wedstrijd tussen twee dorpen kan dagen duren. Het hele dorp is erbij betrokken. De vrouwen mogen niet schieten, maar zorgen voor eten en voeren dansen op waarbij het eigen team wordt aangemoedigd. Met pesterige, vaak seksueel getinte liedjes en wild gezwaai met hun sjaals proberen ze de tegenstander af te leiden. Aan de vooravond van een belangrijke wedstrijd gaat een ploeg op bezoek bij een lama. Ze vragen hem de zegen over een goede wedstrijd. Ook raadplegen ze een astroloog, die overigens ook lama kan zijn, die hen vertelt in welke volgorde de spelers het speelveld moeten betreden, vanuit welke richting en op welke manier. Hij geeft die adviezen op basis van de (Chinese) sterrenbeelden van de spelers. Met behulp van zijn astrologische handboeken



bepaalt hij bijvoorbeeld dat op een maandag een Slang moet beginnen met schieten, en dat de ploeg achteruitlopend vanuit het noordoosten het schietveld moet betreden.
De nacht voor de wedstrijd verblijft het hele team in de tempel of tezamen in een huis. Seksueel contact met een vrouw is dan taboe. Zwarte magie speelt tot op de dag van vandaag een rol. De *tsip*, een medium met een al of niet religieuze achtergrond, kan zorgen voor rituelen en vloeken die de tegenstander nadelig kunnen treffen. Daar kunnen ook voodooachtige zaken bij komen kijken, waarbij poppetjes met naalden worden bewerkt. Of een ploeg hangt stiekem een in menstruatiebloed gedrenkte lap in een boom waar de tegenstander onderdoor moet lopen wanneer die naar het speelveld gaat. Ook dat brengt ongeluk. Als je dorp wint brengt dat geluk voor het komende jaar, kan je rekenen op goede oogsten en gezonde dorpelingen. Maar als je verliest kan je dorp slechte tijden tegemoet zien.

Kloof

Een eerste bezoek aan Bhutan is als een reis terug in de tijd - maar dan wel in een *four wheel drive*. Toch ontkomt ook dit land niet aan de globalisering; steeds meer invloeden van buiten laten zich er voelen. Zo is er bijvoorbeeld met de introductie van televisie in 1999 veel veranderd in de manier waarop mensen met elkaar omgaan. Een avondje moppen tappen en verhalen ophalen met vrienden en buren heeft plaatsgemaakt voor koekeloeren naar de buis. Ook de introductie van Internet in 1999 en mobiele telefonie eind 2003 brengen de moderne wereld thuis bij de Bhutanesen. Verkeersdrukte, trek naar de stad, werkeloze jongeren, drugs en misdaad hebben hun intree gedaan.



Vroeger was het boogschieten het enige sportieve vermaak in de dorpen. De eens onaantastbare positie van het boogschieten ondervindt inmiddels concurrentie van moderne sporten.

‘Met pesterige, vaak seksueel getinte liedjes proberen vrouwen de tegenstander af te leiden’

Maar ook van binnenuit wordt het traditionele boogschieten bedreigd. Met de komst van ultramoderne *compoundbogen* (katrolbogen) is de sport anders en gevaarlijker geworden. Bij het traditionele boogschieten wordt er door de deelnemers voor het doel gedanst en gezongen, en aanwijzingen gegeven. Het publiek staat er vlakbij te kijken; de traditionele bamboepijlen zijn met het oog te volgen. De moderne pijlen zijn daarvoor veel te snel; er zijn al doden gevallen. Met de moderne bogen wordt ook veel vaker raak geschoten. Alleen de rijken kunnen zich de peperdure nieuwe bogen permitteren, en de rijken wonen vooral in de stad. Concurrentievervalsing in de sport, zou je kunnen zeggen.
Het spel dreigt daardoor van karakter te veranderen. Kortere, snellere wedstrijden, in plaats van dagenlange evenementen waar het hele dorp bij betrokken was. Zo groeit de kloof tussen rijk en arm, stad en platteland. Dit alles baart de overheid zorgen. De regering hecht veel belang aan het instandhouden van Bhutan's cultureel en spiritueel erfgoed, en vindt Bruto Nationaal Geluk belangrijker dan Bruto Nationaal Product.

Dit abstracte verhaal over de spanning tussen globalisering en behoud van tradities zag ik in het klein terug in het boogschieten. En ik kwam erachter dat ook in het hypermoderne Nederland nog steeds een heel oude en unieke vorm van boogschieten in ere wordt gehouden, het wipschieten. De boogschietsport groeide voor mij uit tot een metafoor voor lokale gebruiken die zich staande proberen te houden onder druk van de globalisering. Dat blijkt zowel voor Bhutan als voor Nederland op te gaan. Vandaar de naam van mijn fotoboek: *Een boog tussen twee werelden.*

■ **Roel Burgler** is fotograaf.

Het grote, 144 pagina's tellende fotoboek met tekst in het Nederlands en Engels is te bestellen voor € 20,00 exclusief verzendkosten bij de fotograaf (020-4637143, of e-mail: roelburgler@wxs.nl), bij de uitgever COS Zeeland (0113-250051, of info@coszeeland.nl) of bij de boekhandel (ISBN 90-806914-4-X).

BOEDDHISME wint gestaag aan populariteit in het Westen. Vraag daarbij is in hoeverre een van oorsprong oosterse leer aangepast kan worden aan westerse omstandigheden. *Vorm & Leegte* indexeert enkele uitdagingen en meningen.

Varamitra over Sint



boeddhisme in de Hollandse klei

erklaas als bodhisattva

Vormgeven aan het boeddhisme hier in het Westen, dat is de taak die Varamitra, leraar bij de Westerse Boeddhisten Orde, zichzelf heeft gesteld. Westerlingen gaan vaak veel te netjes met het boeddhisme om, vindt hij. We kunnen ons het boeddhisme best toe-eigenen. Dan krijgen we misschien ook meer oog voor de boeddhistische elementen in onze eigen cultuur. Een interview.

Anneke Smelik

'De Westerse Boeddhisten Orde is tot dusver de enige boeddhistische orde die het begrip "westers" ook in de naamgeving heeft verwerkt. Ik heb indertijd bewust voor deze orde gekozen, juist vanwege dat westerse perspectief. Bij verschillende stromingen heb ik rondgekeken, maar ik vond dat er altijd een te grote culturele component uit het Oosten aanwezig was. Volgens mij is de vraag juist hoe we vorm kunnen geven aan het boeddhisme hier in het Westen, zonder die culturele uitingen uit den vreemde over te nemen. De WBO is een jonge organisatie, die nog niet vastgeroest zit in bepaalde tradities. Omdat ik van nature een pionier ben, spreekt me dat aan. Het ligt in de verwachting dat ik mee zal maken dat de oprichter, de Engelsman Sangharakshita, zal sterven. Dat is altijd een cruciaal punt in nieuwe bewegingen: hoe redt zo'n orde het zonder de charismatische leider? Ik ben heel benieuwd, maar ik kan er nu nog niets over vertellen want Sangharakshita leeft nog gezond als tachtigjarige.'

De verstilling van poëzie

Varamitra, opgeleid als organisatieadviseur, liet bijna twintig jaar geleden zijn succesvolle carrière als manager in de gezondheidszorg in de steek om zich geheel te wijden aan het boeddhisme. Nu leidt hij vele retraites, geeft meditatieonderwijs in Den Haag, en werkt af en toe als interim-manager om weer wat geld bij elkaar te sprokkelen. Hij spreekt met een aanstekelijk enthousiasme en barst regelmatig uit in een bulderende lach. Van meet af aan heeft hij zich door westerse culturele uitingen laten inspireren: 'Het boeddhisme heeft zich in het verleden altijd aangepast aan de context waarin het terechtkwam. Het kreeg overal een eigen kleur en geur en verbond zich aan de lokale tradities. Dat proces moeten we ook in het Westen bevorderen. We kunnen er ook niet omheen, want de economische en sociale verhoudingen bepalen hoe je hier het boeddhisme beoefent. Ik haal vooral inspiratie uit ons eigen culturele erfgoed om een ontmoeting te arrangeren tussen westerse en oosterse tradities. In poëzie bijvoorbeeld.'

Varamitra pakt een boekje, zoekt een gedicht op en draagt voor:

waar je komt
wordt je vertrek
gereed gemaakt

'Dat is toch prachtig? Dat is toch je reinste zen? Het zit 'm natuurlijk in de dubbele betekenis van vertrek als kamer en als afscheid. Voor mij biedt dit gedicht een inzicht dat in het



FOTO'S: LIA BESTERS

komen het gaan altijd is opgenomen. Of beter gezegd: er is geen komen en er is geen gaan. Dat lijkt heel sterk op een van de liederen van de Tibetaanse leraar Milarepa. Of neem nog een ander gedicht van Willem Hussem (want die citeerde ik)':

wat je bezit
is op weg
naar anderen

Voor Varamitra kun je westerse poëzie gebruiken om de dharma te verduidelijken: 'Zo'n kort gedicht geeft inzicht in de kern van de boeddhistische leer, namelijk dat er geen "ik" is of "mijn", maar dat er alleen maar beweging is, flux, stroom. Poëzie is een meditatieve vorm van literatuur, omdat de dichter op zoek is naar de essentie van het bestaan. Hij probeert met zo min mogelijk woorden zo veel mogelijk te zeggen. Vooral de Vijftigers zijn een bron van inspiratie voor me; zij waren natuurlijk op hun beurt geïnspireerd door de eerste zen-golf in Nederland. Maar ook een dichter als Pessoa is geweldig.' Lachend: 'Ha, volgens mij was hij boeddhist zonder het te weten. Hij was dan wel een dwaas en een alcoholist, maar zijn gedichten zijn te vergelijken met het Diamant Soetra!'



Een dansend schilderij

Niet alleen poëzie is een manier om een brug te slaan tussen Oost en West, Varamitra vindt ook in de westerse schilderkunst bezieling die hem in zijn meditatiepraktijk helpt: 'De schilder Johannes Vermeer is mijn favoriet. Al vanaf mijn achtste ga ik regelmatig naar het Mauritshuis. Voor mij is *Het meisje met de parel* de ultieme schoonheid. Als je de afbeeldingen van bodhisattva's ziet, dan zijn ze altijd afgebeeld als zestienjarigen. Blijkbaar is dat de leeftijd waarop de mens als ideale schoonheid verbeeld kan worden. Het schilderij kenmerkt zich door pure eenvoud. Een meisje met een hoofddoek, zonder enige franje. Alleen die lichtpuntjes op de parel, in haar ogen en op haar lippen. Daardoor is het heel verstild. *Het gezicht op Delft* heeft dezelfde verstilling, maar staat in de wereld. Oh, dat prachtige kleurenpalet waarmee Vermeer net dat moment van na een regenbui lijkt te pakken. In die verstilling vibreert het schilderij van binnenuit. Het leeft!'
Maar ook abstracte kunst leidt naar het boeddhisme. Groot is Varamitra's liefde voor Mondriaan: 'Je kunt allerlei parallellen trekken tussen het leven van de Boeddha en dat van Mondriaan. Beiden komen ze uit een traditionele familie en worden ze voorbereid op een traditioneel bestaan. Daar breken ze uit, waarna er een periode van ascese volgt waarin alles wordt uitgekleed tot op het bot. De Boeddha richt zich dan op de "middenweg" waarin hij een nieuwe dynamiek en vreugde vindt die tot de Verlichting leidt. Mondriaan beleeft in zijn periode in New York ook een doorbraak, waarin hij de oude beelden overstijgt. De Boeddha en Mondriaan hebben een zoektocht afgelegd, een worsteling doorgemaakt, die ze uiteindelijk tot een oplossing brengt. Vooral Mondriaans laatste schilderijen, zoals *Victory Boogie Woogie* dat in het Haags Gemeentemuseum hangt, zijn voor mij een manifestatie van de boeddhistische leer in zijn eenvoud, vreugde en dynamiek. Het schilderij leeft, net zoals een boeddhabeeld leeft. Eigenlijk danst het schilderij, niet in euforie, maar in een innerlijke en verstilde vreugde.'

Fietsmeditatie

'Kijk, het gaat er toch om hoe we het boeddhisme vertalen naar wat we hier aan het doen zijn met elkaar. Poëzie en schilderkunst bieden metaforen om vanuit de eigen taal en traditie het boeddhisme dichterbij te brengen. De boeddhistische leer is niet oosters, maar universeel. Nu we dat zaadje in de Hollandse klei plaatsen, krijgt het een eigen vorm. Natuurlijk moeten we niet het kind met het badwater weggooien. We moeten goed kijken naar wat we willen behouden, maar we moeten ook zoeken naar westerse equivalenten. In de Aziatische landen waar het boeddhisme wortel heeft geschoten, zijn ook volksgebruiken overgenomen. Ik zeg altijd maar dat het boeddhisme pas echt in het westen is gearriveerd als Sinterklaas een plek heeft gekregen in het pantheon van boeddha's en bodhisattva's!' Varamitra schaterlacht, maar gaat dan serieus verder: 'Ik geef mensen wel eens de opdracht om een fietsmeditatie te doen. Waarom niet het mediteren overgebracht naar iets dat alle Nederlanders doen: fietsen?

Sommigen zijn dan bang dat ze ongelukken zullen maken. Onzin natuurlijk. Mediteren is opperste concentratie, dus je bent je heel gewaar van je omgeving, alert en vriendelijk in je reacties. Het gaat er mij om te laten zien dat mediteren niet alleen op een kussen plaatsvindt, maar dat je heldere bewustheid en liefdevolle vriendelijkheid vierentwintig uur per dag kunt oefenen.'

Is voor Varamitra de westerse cultuur dan alleen een positieve bron van inspiratie, of ziet hij ook problemen die onze traditie voor de boeddhistische beoefening op kan roepen? 'Natuurlijk zijn er ook hindernissen. Voor mij liggen die nog niet eens zozeer in wat mensen vaak als probleem zien, de consumentenmaatschappij of het economische model dat uitsluitend op groei, op meer, meer, meer, is gebaseerd. Volgens mij is dat eigenlijk iets van alle tijden. Al in de elfde/twaalfde eeuw klaagt Gampopa, de oprichter van de Tibetaanse Kagyu Orde, erover dat mensen zo materialistisch zijn ingesteld. En Ju-Ching, de leraar van de Dogen, zegt in de twaalfde eeuw dat mensen zich ver van de politiek moeten houden. Nee, voor mij liggen de problemen elders. Bijvoorbeeld in de veelheid van mogelijkheden. Mensen hebben zoveel keuzevrijheid; hoe kom je nog tot een goede keuze voor de spirituele richting die je wilt volgen? Alle teksten zijn nu toegankelijk, en dat is natuurlijk fantastisch, maar we zien door de bomen het bos niet meer. Vroeger had je een leraar die jou inwijdde in de traditie en jou vertelde wat je op welk moment moest bestuderen. Nu stap je een boekhandel binnen en moet je uit die overvloed zelf iets kiezen. Hoe doe je dat? Wat is daarbij je leidraad? Ik maak me vaak zorgen over de schade die mensen oplopen doordat ze leren mediteren uit een boekje. Dat zijn soms drama's! Op het spirituele pad heb je begeleiding nodig.'

> 'Je kunt allerlei parallellen trekken tussen het leven van de Boeddha en dat van Mondriaan'

Valse nederigheid

Varamitra ziet problemen wanneer sommige boeddhistische begrippen vertaald worden vanuit een – vaak impliciet – christelijk kader: 'Veel mensen in het Westen hebben last van een overmatig schuld- en boetebesef. De identificatie met de eigen tekortkomingen is een remmende factor in de spirituele ontwikkeling. Het boeddhisme is gericht op de potentie, op wat er mogelijk is, en dat kan geblokkeerd raken door een fixatie op een negatief zelfbeeld. Volgens mij hangt dit samen met het latente godsbeeld dat mensen overhouden aan het christendom. God als een rechter aan wie je verantwoording moet afleggen. Boeddha was een mens die de verlichting bereikte. Veel westerlingen vinden het moeilijk om te geloven dat zij zelf een boeddha kunnen worden, dat zij verlicht kunnen raken. Dat weerhoudt mensen ervan om de potentie in zichzelf te herkennen. Het leidt ook tot valse nederigheid. Een andere valkuil is om karma op te vatten als predestinatie. Daarmee onttrek je je aan de eigen verantwoordelijkheid. Door karma op te vatten alsof alles voorbestemd is, besef je niet dat je aan die conditionering kunt ontsnappen en dat er bevrijding mogelijk is. Ik schets nu enkele hindernissen, maar er zijn natuurlijk veel zaken in de christelijke traditie die een boeddhist kunnen helpen op zijn of haar pad, zoals de zorgzaamheid voor de ander. We kunnen ook nog van hun engagement leren; westerse boeddhisten mogen wel wat meer in de wereld staan. Bovendien gaat het om wederzijdse invloed. Het boeddhisme heeft het christendom ook hernieuwde belangstelling voor mystiek en contemplatie bezorgd.'

'Het boeddhisme in het westen bevindt zich nog in een embryonaal stadium. We zijn nog maar zo kort bezig. Het is vooral belangrijk om de tradities van elders niet te bevriezen, want we doen het vaak veel te netjes, volgens het boekje. Laten we er toch een beetje losser mee omgaan. Boeddhisme is verandering, confrontatie. We moeten het lef hebben om het avontuur aan te gaan zonder dat we weten wat het einddoel is. Wellicht bestaan over enkele generaties de verschillende tradities binnen het boeddhisme niet meer. Wie weet heeft over pakweg honderd of tweehonderd jaren wel een synthese plaatsgevonden tussen religies, waardoor iets heel nieuws is ontstaan. We weten nog niet half hoe het er in de toekomst uit zal zien. Laat me tot slot aangeven wat volgens mij twee belangrijke elementen zijn die het boeddhisme aan het Westen te bieden heeft. Ten eerste de methoden om positieve geestestoestanden te ontwikkelen, en ten tweede om in het reine te komen met de vergankelijkheid. Het inzicht dat alles dat ontstaat ook vergaat, is als een mantra die ons kan voorbereiden op verlies. Een andere visie op de dood helpt ons om voorbij het eigen bestaan te durven kijken. Daar ligt in het westen met onze intense angst voor ouderdom, verval en de dood, nog een heel braak terrein.'

■ **Anneke Smelik** is hoogleraar Visuele Cultuur in Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.

THEMA: BOEDDHISME IN HET WESTEN

Westerlingen op de spirituele markt



Shoppen voor de beste koop

Als westerlingen zijn we allemaal opgevoed tot kritische consumenten met de juiste Zeeuws Meisje-mentaliteit: 'geen cent te veel, hoor!' Die instelling raak je niet zomaar kwijt als je de dharma gaat beoefenen. Hoe groot is bijvoorbeeld de neiging om ook op de spirituele markt te zoeken naar de 'beste koop': de beste meditatiegroep, de meest verlichte praktijk, de leraar met een kwaliteitskeurmerk?

Bhikshuni Thubten Chodron

Wij westerlingen zijn consumenten die opereren op de markt van de beleveniseconomie. We kopen geen producten meer maar belevenissen, we willen onderhouden worden. Een zenleraar die keer op keer hetzelfde vertelt, is niet onderhoudend en gaat vervelen. We kunnen dan beter op zoek gaan naar een andere leraar, exotischer misschien, die wel inspirerend is – voor zolang het duurt. Wat je dan mogelijk niet ziet, is dat de herhaling van essentiële boodschappen soms de beste didactiek is en dat het onderzoeken van je eigen verveling wellicht dé les is die er te leren valt.

Dat we moderne consumenten zijn, blijkt ook uit de geringe moeite die we willen doen voor onze aankopen: boodschappen doe je tegenwoordig immers vanuit je leunstoel. Maakten spirituele zoekers vroeger nog ingewikkelde reizen naar Azië om belangrijke religieuze meesters te ontmoeten, tegenwoordig vinden we dat die maar naar ons moeten komen. Wij hebben ons werk, onze gezinnen, ons drukke leven – wij kunnen niet zomaar naar andere continenten afreizen! Dat kost veel te veel tijd en die hebben we niet.

Dat breekt ons op nog een andere manier op. Het doen van meditatieoefeningen en het volgen van onderricht kost ook tijd. Omdat we daar chronisch tekort aan hebben, vragen we

onze leraren de lessen en oefeningen te 'moderniseren': ze in te korten en te vereenvoudigen, zodat ze in ons drukke leven kunnen worden ingepast.

Gul zijn met tijd

Consumentisme leidt tot een gerichtheid op het zelf; het gaat om *mijn* behoeften, *mijn* voorkeuren en wat werkt voor *mij*. Als dat ook zou opgaan voor je boeddhistische oefening, toets je de waarde ervan naar wat ze je opbrengt. En als die opbrengsten tegenvallen, stop je met het doen van investeringen.

Hoe is bijvoorbeeld je houding bij het geven van *dana*. *Dana* is de beoefening van vrijgevigheid, ook wel vertaald met 'gulle edelmoedigheid'.

Bij *dana* gaat het niet alleen om het geven van geld, maar ook van tijd, energie, kennis en inspiratie. Voor boeddhisten is het geven van *dana* een belangrijke oefening. Maar hoeveel van ons stellen daadwerkelijk, gul en edelmoedig, hun tijd belangeloos beschikbaar voor het doen van vrijwilligerswerk? En als het dan niet tijd of energie is die je geeft maar geld, in welke mate geef je dat dan vanuit gulle edelmoedigheid? Is de kans niet veel groter dat je, als doorgewinterde consument, bij het vaststellen van de hoogte van je gift uitgaat van de ervaren prijs/kwaliteitverhouding? Wat heb ik bij deze lezing of meditatiecursus gekregen en wat ben ik bereid ervoor te betalen?

> 'Een zenleraar die keer op keer hetzelfde vertelt, gaat ons vervelen'

Consumentisme heeft ook invloed op onze gehechtheid aan roem, invloed en status. Als consument laat je zien wat je op de markt waard bent door de aankopen die je doet, en iedereen weet dat bepaalde producten statusverhogend werken. Waarom zou dat ook niet op de spirituele markt gelden? Wat drukken we over onszelf uit met een prachtige verzameling boeddhistische kunstvoorwerpen of een boekenkast vol spirituele boeken? Grossieren we eigenlijk niet graag in spirituele *events*? Hoe lang is jouw lijst met retraites die je hebt bezocht? Welke beroemde meesters heb jij allemaal horen spreken?

Om het boeddhisme op een fatsoenlijke manier te laten integreren in de westerse cultuur zal er een antwoord gevonden moeten worden op de vraag hoe om te gaan met de in onze maatschappij zo krachtig werkende marktmechanismen. Daarvoor is een kritisch onderzoek naar de invloed van consumentisme op onze boeddhistische praktijk en op de boeddhistische gemeenschap noodzakelijk. Enkele vragen die dan aan bod kunnen komen zijn:

- Hoe gaan we om met geld? In sommige boeddhistische tradities is het monniken verboden om geld zelfs maar aan te raken. Als leek kun je zo'n voorschrift onmogelijk opvolgen: je hebt geld nodig om in je dagelijks onderhoud te voorzien. Ook voor de verspreiding van de boeddhistische leer zijn financiën onontbeerlijk: de huur van spirituele centra dient betaald te worden, net als de energierekening. En ook het drukken van boeken, tijdschriften en folders gebeurt niet kosteloos. Dat alles hoeft ons er niet van te weerhouden eens kritisch na te denken over wat geld wezenlijk voor ons betekent en in hoeverre het van invloed is op onze begeertes.
- In hoeverre willen we meedoen met het steeds weer verhogen van productie en consumptie? Is het niet meer in overeenstemming met de boeddhistische leer om te 'consuminderen'? In het leven van een consuminderaar gaat het om eenvoud, duurzaamheid en echtheid. Deze uitgangspunten laten zich uitstekend combineren met boeddhistische waarden als nederigheid en compassie.
- Hoeveel zijn we bereid gul en edelmoedig te geven? Bezoeken we boeddhistische tempels en kloosters of bijeenkomsten om er iets te halen of om er iets te geven? Is ons geven niet veel meer gewoon hetzelfde geworden als het betalen voor ontvangen diensten?
- In hoeverre zouden boeddhisten zich moeten conformeren aan marketingprincipes? Zou er meer aandacht moeten zijn voor de verpakking dan voor de (zo belangrijke) inhoud? Moeten leraren hun onderricht als een product op de markt brengen, als ware het waspoeder of een afslankmiddel? Moeten boeddhistische centra zich bekommeren om hun positionering en uitgevers om hun marktpenetratie? Moeten ze 'gaan voor' het hoogst aantal bezoekers, de hoogste verkoopcijfers?

In de laatste prent uit de serie 'het hoeden van de os', bekend uit het zenboeddhisme, gaat de ossenvanger terug naar het marktplein. Die markt heeft zijn eigen, economische dynamiek. Daar op de markt, midden in het gewone, dagelijkse leven, ligt het werkgebied van de boeddhist.

■ **Bhikshuni Thubten Chodron** is non en spiritueel adviseur van de Dharma Friendship Foundation.
Dit artikel is een flink ingekorte en bewerkte vertaling van 'Shopping the Dharma'. Het verscheen in het winternummer van *Tricycle*, 2002. Vertaling en bewerking: Paula Borsboom.

Bevangen door onze cultuur

De dharma in het Westen

De levende boeddhistische traditie is bezig wortel te schieten in het Westen. Dat plaatst die traditie voor uitdagingen. Han de Wit schetst de christelijke religieuze ideeën die het begrijpen van het boeddhisme bemoeilijken.

Han de Wit

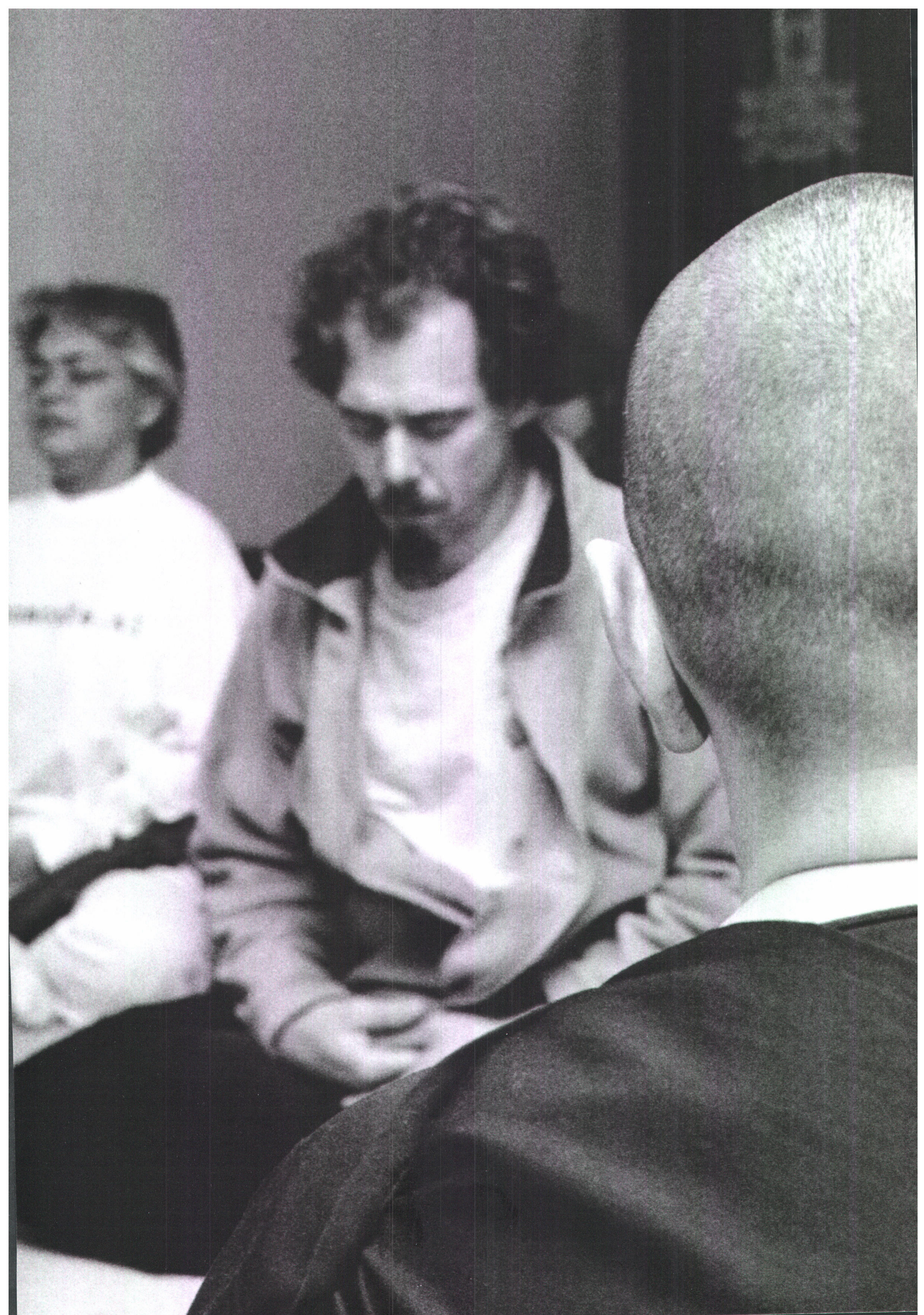
Of we het nu willen of niet, we zijn allemaal doordrenkt van de westerse cultuur. We hebben bepaalde ideeën die ons door onze cultuur zijn aangereikt en waar we van jongs af aan mee hebben geleefd. Ze maken deel van ons uit. Naast religieuze noties zijn dat ideeën die in de westerse filosofie, psychologie en natuurwetenschap zijn ontwikkeld en die vervolgens in gepopulariseerde vorm doorwerken in onze dagelijkse ervaring. Die ideeën zijn niet zomaar ideeën, maar ze geven ook onze wijze van ervaren vorm. We zien wat we denken te zien. We horen wat we denken te horen. We leven, zoals Dignaga, de beroemde boeddhistische beoefenaar en filosoof uit de zesde eeuw het formuleerde, in de werkelijkheid zoals we denken dat ze is. En voor zover we dat niet opmerken – en er is heel veel dat we niet opmerken! – beleven we deze door onze ideeën aangeklede en ingekleurde 'werkelijkheid' als *de* werkelijkheid. We leven erin en we leven er-van-uit.

Dit is geen puur filosofisch vraagstuk, want onze bevangenheid in deze aangeklede werkelijkheid is een bron van lijden. We handelen immers ten opzichte van deze 'werkelijkheid'. Maar de werkelijkheid zelf gaat haar eigen weg. Bevangen in onze eigen versie stelt zij ons vaak diep teleur en kunnen we haar niet accepteren. Zo wordt onze versie ervan een bron van lijden en levensangst.

Schragen en stutten

Voor deze bevangenheid hoeven wij westerlingen ons niet te schamen. Want in dit opzicht verschillen we niet van Siddharta voordat hij de Boeddha (= de ontwaakte) werd en ook niet van zijn leerlingen. Ook verschillen we niet van mensen uit andere culturen, die in de 2500 jarige geschiedenis ervan het pad van de Boeddha op zijn gegaan. Onze bevangenheid is een feit waar men binnen de boeddhistische traditie niet alleen altijd oog voor heeft gehad, maar waar men ook mee heeft leren omgaan. Dat 'ermee omgaan' bestaat

FOTO © COPYRIGHT ANDREA DENOTTI - DENOTTI.COM PHOTOGRAPHY



eruit dat men allereerst vanuit het boeddhisme kijkt naar de nieuwe cultuur waarmee het in aanraking komt. Hoe denken mensen dat de werkelijkheid waarin zij leven in elkaar steekt? Hoe zijn zij daarin bevangen? Vervolgens toetst men oude en ontwikkelt men zo nodig nieuwe methoden om hen uit deze bevangenheid te bevrijden.
Kunnen we dan zonder deze bevangenheid? Dat kunnen we ons misschien moeilijk voorstellen, maar het is wel waar het Grote Ontwaken van de Boeddha op neerkomt. Zeker, dat is een revolutionaire omwenteling. En in elke cultuur waarin het boeddhisme wortel heeft geschoten gaat het om het bewerkstelligen van die omwenteling. Dat is de uitdaging waarvoor de levende boeddhistische traditie staat - ook nu zij in het Westen wortel schiet.
Waaruit bestaat die uitdaging in het geval van onze cultuur? De laatste decennia begint zich steeds duidelijker af te tekenen wat de schragen en stutten zijn waarop de westerse belevingswereld is opgetrokken. Voor een deel zijn dat stutten die zich goed laten verenigen met de boeddhistische visie. Dat wil zeggen: voor een deel zijn het stutten die ons kunnen ondersteunen op het pad naar het Grote Ontwaken waar geen ondersteuning meer van node is. Denk bijvoorbeeld aan onze westerse noties van humaniteit, waarin menslievendheid, tolerantie en rechtvaardigheid zijn vervat. Of aan de waarde die wij toekennen aan een open en onderzoekende geest en, *last but not least*, aan de schone kunsten. Daardoor biedt de westerse cultuur een goede voedingsbodem voor het planten van de dharma.

'Westerlingen projecteren onwillekeurig christelijke ideeën op het boeddhisme, als ze menen dat het een religie is'

Maar voor een ander deel zijn er in onze cultuur stutten te vinden die het ons juist moeilijk maken op het pad naar Boeddhaschap. Het zijn de stutten waarmee we persoonlijk onze levensangsten proberen uit te bannen en waarmee we onze werkelijkheidsbeleving naar onze hand proberen te zetten. Het zijn opvattingen en ideeën die ons moeten pantseren tegen de pijnlijke kanten van ons bestaan, zodat we rustig tijdens een televisie-diner naar het wereldnieuws kunnen kijken, of kunnen geloven in goden of Goden die ons wel bij zullen staan als bij óns de nood aan de man komt.
Deze stutten worden ons door de cultuur waarin we leven aangeleerd en zij vormen de uitdaging voor het planten van de dharma in onze cultuur. Een paar van die stutten, en wel de religieuze noties die onze ervaringswereld vorm geven, zal ik hier verder belichten. Psychologische en sociaal-politieke valkuilen zijn er ook, maar die laat ik hier buiten beschouwing. De religieuze noties zijn natuurlijk gevormd door de christelijke traditie. Of we nu uit een kerkelijk of onkerkelijk nest komen, we projecteren deze ideeën onwillekeurig ook op het boeddhisme, als we menen dat het een religie is. Helpen deze ideeën ons om ons op het pad van de Boeddha te begeven of maken ze waarachtig contact daarmee juist onmogelijk? Laten we daar eens naar kijken.

Geen god, geen bedoeling

Als we het boeddhisme al een religie willen noemen, dan is het wel een *non-theïstische* religie. Dat betekent dat boeddhisten niet aannemen dat er zoiets als een *God de Schepper* van hemel en aarde is, die ook nog eens een bepaalde *bedoeling* met zijn schepping heeft. De discussie over dit punt is voor boeddhisten niets nieuws, want ze hebben daar sinds de Boeddha met hindoes over gepraat. Maar dit thema is nu voor ons opnieuw actueel als we de dharma in onze cultuur willen planten. In termen van de Drie-Eenheid van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest geformuleerd: het boeddhisme heeft geen probleem met de laatste twee, maar wel met de eerste.
Het pad van de Boeddha opgaan betekent dan ook dat we ons bewust worden en bevrijden van onze theïstische noties. Daar valt ook het idee onder dat het menselijke bestaan een bepaalde bedoeling zou hebben, die Iemand of Iets er in heeft gelegd. Vaak wordt ook aan een scheppergod of aan zijn schepping een (voor ons al of niet verborgen) bedoeling toegekend, die we zouden moeten proberen te achterhalen. We vinden dat idee niet alleen in het hindoeïsme, maar ook bij de drie religies die op de aartsvader Abraham teruggaan. Het boeddhisme daarentegen speurt niet naar de verborgen, diepere *bedoeling* of *zin* van het bestaan, maar naar wat ten diepste de *oorzaken* zijn in onze belevingswereld van lijden en geluk.

Een tweede, heel belangrijk verschil met het christendom is, dat het boeddhisme *geen dogma's* kent. Met dogma's bedoel ik een stelsel uitgangspunten dat je eerst zou moeten aannemen en geloven om jezelf bijvoorbeeld christen te kunnen noemen. Boeddhisme is géén geloof in die zin. Waartoe dienen dan al die begrippenkaders uit het boeddhisme zoals bijvoorbeeld de Vier Edele Feiten, het Achtvoudig Pad, de Drie Vergiften, de Zes Rijken? Moeten we, als boeddhist, daarin geloven? Vanuit onze cultuur zijn we geneigd om zo naar deze begrippenkaders te kijken. Ook die neiging vormt een uitdaging voor het planten van de dharma in het westen. Maar in de boeddhistische optiek zijn haar begrippenkaders niet anders dan hulpmiddelen, *upaya's*, bedoeld om ons perspectief op de werkelijkheid te transformeren. Maken ze ons milder? Maken ze ons wijzer? Maken ze dat we met meer compassie in de wereld kunnen staan? Maken ze dat we met meer realisme

naar de werkelijkheid kunnen kijken? Helpen ze ons daarbij? Zo ja, dan is het dharma, zo niet, dan is het geen dharma, althans niet voor ons op dit moment. Dus het gaat het boeddhisme niet om de Waarheid van haar onderricht maar om de *effectiviteit er* van.

De boeddhistische leer is dan ook altijd toegesneden op de situatie waarin, en de mensen waarvoor, ze wordt gegeven. Dat is de reden waarom alle *soetra's*, de boeddhistische geschriften, beginnen met: 'Aldus heb ik gehoord. Op die en die plaats waren die en die mensen bijeen en daar zei de Boeddha....' en dan volgt een betoog van de Boeddha. Het onderricht is altijd gebonden aan de situatie, de context, waarin hij wordt onderricht. Als we de soetra's lezen, zien we dat de Boeddha de ene keer dit zegt en de andere keer dat. Dat schijnt Jezus trouwens ook overkomen te zijn. Gelukkig maar. Het geeft aan dat de dharma een levende traditie is die steeds opnieuw vorm zoekt en waarin principieel geen plaats is voor dogmatisme en fundamentalisme. Dat is een groot verschil met religies die voor eens en altijd de waarheid met hoofdletter W in pacht zeggen te hebben. Die religies hebben ook de neiging om met elkaar op de vuist te gaan over wie dé waarheid bezit, omdat de waarheid belangrijker is geworden dan de mensen: de mensen zijn er voor de Waarheid, de mensen zijn er voor God; om Hem te eren. De boeddhistische traditie ziet dat niet zo. Daarom is het van oudsher voor het boeddhisme een belangrijke uitdaging om tegen fundamentalistische tendensen in haar beoefenaars en in de cultuur in te gaan.

> 'Voor mij persoonlijk is ook Jezus een bron van inspiratie, maar hij is niet mijn spirituele leraar. Niet omdat ik boeddhist ben, maar omdat hij dood is'

De levende leraar

Een derde punt waar we vanuit onze cultuur vaak moeite mee lijken te hebben en waar het boeddhisme in het Westen zich dus mee zal moeten verstaan, is de plaats van de spirituele leraar. In de boeddhistische tradities wordt de dharma van persoon tot persoon onderricht. Het is een levende traditie. Een boek van of over een overleden leraar kan wel een bron van inspiratie zijn. Voor mij persoonlijk is ook Jezus een bron van inspiratie, maar hij is niet mijn spirituele leraar. Dat niet omdat ik boeddhist ben, maar omdat hij dood is. Om die reden wordt in de boeddhistische tradities gezegd dat de dharma-leraar zelfs belangrijker voor ons is dan Shakyamuni Boeddha. Want een levende leraar kan, wanneer wij bereid zijn onze geesteshouding te laten zien, ons heel direct en persoonlijk aanwijzingen geven hoe deze verder te transformeren in de richting van de ontwaakte staat. Wijlen Shakyamuni Boeddha kan dat niet.

Het aangaan van een relatie met een spirituele leraar lijkt echter haaks te staan op ons doorgeschoten westers individualisme, waarin we alles zelf willen doen en niet van andere mensen willen leren, omdat dat onze eigenwaarde krenkt of omdat we vinden dat niemand te vertrouwen is. Maar het is juist de leraar die ons suggesties aan de hand kan doen voor hoe we ons van deze en andere vormen van kortzichtigheid kunnen bevrijden. En tegelijk vindt in dit contact tussen leraar en leerling de transmissie plaats van de boeddhadharma op een volgende generatie en mogelijk een andere cultuur. Wanneer wij die persoonlijke relatie niet willen aangaan, kan de boeddhadharma niet alleen geen wortel schieten in onze geest, maar ook niet in onze westerse cultuur.

Geen binnen ons, geen buiten ons

Dan nog een laatste, belangrijk verschil met de theïstische tradities: boeddhisten doen aan *zelfwerkzaamheid*. Dit ouderwetse woord betekent dat mensen spiritueel aan zichzelf kunnen werken en zo zichzelf kunnen bevrijden. Volgens de Boeddha, die zelf een mens was en geen God, kunnen we ons als mens door oefening en met behulp van andere mensen bevrijden van een egocentrische kijk op het bestaan. En daarmee van de hardvochtigheid en blindheid die er het gevolg van zijn. We zijn dus niet afhankelijk van een Hogere Macht buiten ons, die ons vanwege goed gedrag of vanuit Zijn eigen Soevereiniteit genade schenkt in de vorm van verlichting. We hoeven daar dus ook niet op te wachten of te hopen. Vanuit de boeddhistische optiek is het probleem juist dat we in onze ervaringswereld zo'n scherpe scheiding maken tussen 'binnen ons' en 'buiten ons'. Die scheiding is de basis van ons egocentrisme en de oorzaak van lijden. Bevrijd van dit egocentrisme is de scheiding tussen 'ik hier' en 'dat daar' verdampt. De totale, open ruimte waarin we dan staan of die we dan zijn – we kunnen het op twee manieren zeggen – is boeddhaschap, de ontwaakte staat, de *dharmadhatu*. In die open ruimte handelen we niet langer ten behoeve van onszelf, maar ten behoeve van het welzijn van wat of wie zich in die open ruimte maar vertoont.

■ **Dr. Han F. de Wit** is dharmaleraar (acharya) en verbonden aan de Shambhala Meditatiecentra. Hij is auteur van onder meer *De Verborgen Bloei* (2004, 11e druk) en *De Lotus en de Roos: boeddhisme in dialoog met godsdienst, psychologie en ethiek* (2003, 4e druk).

Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde VWBO

Boeddhistisch Centrum Amsterdam
Palmstraat 63 | 1015 HP Amsterdam
T 020 - 420 70 97
E info@vwbo.nl
W www.vwbo.nl

11:00 | 17:00 OPEN DAG
3 september

19:30 | 22:00 MAANDAGAVOND
begin in boeddhisme: themacursussen
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
meditatie-introductie
19:30 | 22:00 DONDERDAGAVOND
dharma-avond

11:00 | 17:00 MEDITATIEDAGEN
31 juli en 4 september

RETRAITE
10 | 14 augustus: introductie-retraite



Boeddha Natuur
T 020 - 6886055
voor informatie & opgave
RETRAITE
23 | 25 september: kampeerretraite

Boeddhistisch Centrum Haaglanden
Copernicusstraat 29 | Den Haag
T 070 - 335 51 57
E info@bchaaglanden.nl
W www.bchaaglanden.nl

tussen 19.30 | 21.30 OPEN AVOND
1 september

19:30 | 22:00 DINSDAGAVOND
introductie meditatie en boeddhisme
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
mandalatekenen
19:30 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie en boeddhisme

RETRAITE
13 | 16 oktober: meditatieweekend in de Ardennen

Ook activiteiten in
Ameland, Antwerpen, Arnhem, Gent en Maastricht

MEER INFORMATIE OP ONZE WEBSITES
www.vwbo.net

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem

De magie van het dagelijks leven

SHAMBHALA NIVO 1

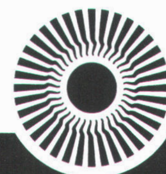
vrijdag 9 van 19.30 uur t/m zondag 11 september 18.00 uur
leraar: Marianne Bots
In dit weekend wordt zit- en loopmeditatie geïntroduceerd, samen met de basisprincipes van het Shambhala-krijgerschap. Met name de notie van 'fundamentele goedheid', die de aard is van onze ingeboren natuur en van al onze ervaring, wordt ervaringsmatig en in theorie onderzocht.
Kosten: € 100,- (lunches inbegrepen)

Vajrayana: spiritualiteit in de wereld

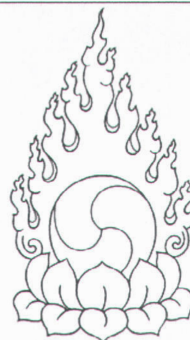
MET HAN F. DE WIT, AUTEUR VAN O.A. HET RECENT VERSCHENEN 'DE DRIE JUWELEN'.

zaterdag 12 en zondag 13 november, van 10.00 - 17.00 uur.
Hoe kunnen we in onze tijd, in deze cultuur het diepzinnige pad van vajrayana boeddhisme beoefenen. Gezegd wordt dat vajrayana het meest directe pad naar de ontwaakte staat van de boeddha is. Het meest direct omdat het zich niet afwendt van de concrete wereld waarin we leven, maar gebruik maakt van de rijkdom van de wereld van verschijnselen op het pad naar verlichting.
Kosten: € 90,- (lunches inbegrepen)

Locatie: Tooropstraat 41, Arnhem
Informatie & opgave:
Robèrt Scholten 026 - 445 80 57



KIJK OOK OP: WWW.SHAMBHALA.NL



JEWEL HEART



www.jewelheart.nl

Boeddhistische studie en meditatiegroepen in: Nijmegen, 's-Hertogenbosch, Tilburg en Utrecht

In september starten weer de volgende groepen:

Jaarscholing Tibetaans boeddhisme
Wekelijks in Nijmegen (do-avond), Den Bosch (di-avond) en Utrecht (za-ochtend)

Inleidende scholing in meditatie
Nijmegen, 8 avonden

Thangka tekenen
Nijmegen, 8 avonden

Hatha yoga
Nijmegen, 8 avonden

Spiritueel leider van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche, een vooraanstaand Gelugpa-leraar. Hij kwam eind jaren zeventig vanuit India naar het Westen waar hij met zijn warme, humorvolle persoonlijkheid het hart van mensen weet te openen voor de diepe wijsheid.

Voor meer info en aanmelding:

Hatertseveldweg 284, 6532 XX Nijmegen
tel: 024 322 6985,
e-mail: info@jewelheart.nl

agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Lezingen

9 sept: Zen en het dagelijkse leven door Maurice Knegtel. De Drvkkery, Markt 51 Middelburg. Tel. 0118-636380. www.zeninzeeland.nl en www.drukkerijmiddelburg.nl

16 sept: Lama Karta over 'De geest gezond maken', deel 1. Centrum De Roos, Amsterdam. Inschrijven: Herman Waumans 035-642 03 70.

12 okt: Irène Kyojo Bakker: 'Boeddhistische visie op Leven, Ziekte en Sterven' (Spitaal ziekenhuis Zutphen) Inl. Koos Bentveld 0575-52274 k.bentveld@gelre.nl

15 okt: Ton Lathouwers bij Filosofie Oost-West, Utrecht.

Retraites

17-20 juli: daily life retreat, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

18 juli: Simonszand outdoorretreat ol.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen.Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

22-24 juli: Zen weekend, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

23 t/m 27 juli: Lam Rim Retraite – meditatie op alle stappen van het pad naar de verlichting Maitreya Instituut Emst, Heemhoeveweg 2, tel. 0578 661450.

23 t/m 28 juli: zomer - introductiecursus Zen. Weekend + avonden van 19.30-21.30u. in Utrecht olv Cornelia Wierenga. 030-2882528; www.zentrum.nl

24-31 juli: Zomersesshin met Genno Roshi, Amy Hollowell Sensei en Frank De Waele in het Naropa Instituut, Cadzand. Inschrijvingen en info: www.danasangha.org, E-mail: dana@chello.fr. Tel. ++33(0)1/49.88.91.65

26-31 juli: Attunement throught the body, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

1-4 aug: daily life retreat, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

1-7 aug.: sesshin met kinderprogramma, Naropa Instituut, Cadzand. Inschrijvingen en info: www.danasangha.org, E-mail: dana@chello.fr. Tel. ++33(0)1/49.88.91.65.

8-12 aug: Skillful Means - Werken als bron van inspiratie, creativiteit en voldoening Bewust omgaan met tijd en energie, Nyingma centrum, Amsterdam.

12 t/m 21 aug (10 dagen): Zomerretraite o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge (Gr). Tel. 0594-621807 of www.fritskoster.nl.

13-20 aug: retraite, bezinning, therapie en rust in Frankrijk, Auvergne.
Meer info: www.lavuevaste.com

14-17 aug: daily life retreat, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

15-19 aug: Meditation, Calming and Healing Mind, Nyingma centrum, Amsterdam.

20-27 aug: dai-sesshin, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

21 t/m 27 aug: sesshin olv Rients Ritskes in ZIN, Vught. 030-2882528; www.zentrum.nl

22 t/m 28 aug: Zomerretraite 'Een nieuw begin' met Jan Boswijk en Riekje Boswijk-Hummel, plaats: Hongarije, Centrum Boswijk, Hurwenen.

26 aug-1 sept: Summer Training Period Closing sesshin o.l.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen. Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

2 t/m 4 sept: Weekend Training van de geest, Us Thús, Greonterp.

7 t/m 11 sept: Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers, Steyl. Maha Karuna Ch'an, Tel.0575-575 390. E-mail: l.kleinherenbrink@12move.nl

8 t/m 11 sept: (SIMretraite; 4 dagen) – Meditatie en yoga retraite o.l.v. Coby van Herk en Till Erkens in 'Noorder Poort' te Wapserveen Inl. en opgave: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005 of Till Erkens 020-6949706 of tjoop@planet.nl

16-18 sept: Zen introductieweekend, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Anshin. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

16-18 sept: Natuurlijk Mediteren met Jan Boswijk. Centrum Boswijk, Hurwenen.

17-18 sept: Weekend Sesshin o.l.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen. Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

8-9 okt: Hsing Shin Ming: over het vertrouwen in de geest olv Nico Tydeman 030-2882528; www.zentrum.nl

15-22 okt: Jukai Sesshin o.l.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen. Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

15 t/m 23 okt: Zen en Benedictus. In Norcia,Umbrië (Italië) olv Willem Scheepers 030-2882528; www.zentrum.nl

15-30 okt: Intensieve Zen training, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

Overige activiteiten

20 juli: Head Trainee Dharma Combat Ceremony o.l.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen. Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

22-29 juli: Free-style week o.l.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen. Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

23 juli: Zen-zaterdag. 14.30-16.30 u. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

23 juli: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

25-29 juli: ISVW-FOW zomerweek, thema: Tijd, ruimte en energie in Oost en West. ISVW-conferentiehotel, Dodeweg 8, 3832 RD Leusden. ISVW, tel. 033-4227200, info@isvw.nl

31 juli: Zen-meditatiemiddag. 13.00-16.00 uur.Meditatie-instructie van 12.00-13.00 uur. In Vipassanacentrum Groningen. Info: 050-3128883, www.gbconline.nl

6-12 augustus: Family Week o.l.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen. Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

17-20 aug: Back to business, sleutels voor vreugde in leven en werken. Zenleraar Rients Ritskes en bedrijfskundige Diana Vernooij bieden een training kiezen voor energie en kiezen voor compassie. Bij ZIN, klooster voor zingeving en werk, Vught: www.zininwerk.nl. Opgave: info@zininwerk.nl, informatie: tel:020-4920476, agmvernooij@tiscali.nl.

19 tot 25 aug: zomercursus / introductiecursus tot het Nichiren Boeddhisme in Kasteel De Berckt te Baarlo (bij Venlo) door SGI Zuid-Nederland. Zie www.boeddhismeinbrabant.nl



Stichting Zazen
realiteit als richtsnoer



Programma

Informatiebijeenkomst:
- **zondag 4 sept. om 14.00 uur in Zendo De Kern, Rijkenstr. nst. nr. 1 5525 CD Duizel.**

Introductiecursussen:
- Compacte intro.cursus 10-15 sept. Wekelijkse intro.cursus, di.av. en do.ocht (Duizel) en ma.ocht. (Eindhoven). Start 19/20 & 22 sept.

Vervolgcursussen:
- Maandagochtend en –avond en donder-dagavond in Duizel. Start 19 en 22 sept.

Studieklas:
- Zen, Leven & Werk. 1e zo.ocht. v.d. maand.

Speciale workshops:
- Intuïtief bloemschikken met Marja Nijskens: 14 sept, 12 okt, 16 nov. en 10 dec.
- Zen en je eigen ruimte met Mayke Brouwers op zondag 11 december.

Leiding: Dick Verstegen
Co-docent: Wanda Sluyter

Locatie Duizel: Zendo De Kern, Rijkenstraat naast nr.1
Locatie Eindhoven: Atelier Annemie van de Ven Steenmarter 5A

Informatie
Berkakkers 10, 5521 GD Eersel 0497-515548 of 06-53776474 (Dick), 040-282 00 22 (Wanda).
E-mail: pr@stichtingzazen.nl
Website: www.stichtingzazen.nl

Vraag een uitgebreide folder aan via de site of tel.

WERELDVREDESDAG
3 SEPTEMBER 2005
in Duizel (bij Eindhoven)

'Stil zijn voor vrede'

Zazen Foundation

Gratis deelname. Programma 10.00- 16.00 uur.
Sprekers en medewerkers:
*** Rients Ritskes, oprichter *Worldpeace is possible***
*** Jiun Hogen rôshi, abt *Noorder Poort* zenklooster**
*** Dirk Horai Beemster, de man van *Lopen in stilte***

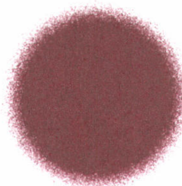
U bent hierbij van harte uitgenodigd!

Het programma komt voort uit de zentraditie, maar ieder die aandachtig stil wil zijn voor de wereldvrede is welkom,

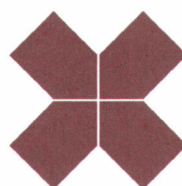
uit welke cultuur of traditie ook.

**Op www.stichtingzazen.nl/wereldvredesdag vindt u het complete programma.
Via pr@stichtingzazen.nl of tel. 040-282 00 22 blijft u op de hoogte. Geef u dus op!**

VOOR EEN VOLLEDIGE ZENTRAINING



zen
centrum
amsterdam



Het Zen Centrum Amsterdam is een plek waar elke ochtend en op de dinsdag-, donderdag- en vrijdagavond kan worden gemediteerd. Daarnaast worden er regelmatig cursussen en lezingen gegeven en meditatiesessies georganiseerd van een weekend of langer. Voor wie dat wil, biedt het centrum een volledige zentraining.

Kennismakingsmiddag 10 september
Van 14.00-17.00. Lezing 'inleiding tot zenboeddhisme' door Niko Tydeman Sensei, gevolgd door introductie zenmeditatie o.l.v. Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Verder een hapje en een drankje.

Activiteiten augustus-december
Introductiecursussen 13-9 t/m 18-10 en van 10-11 t/m 15-12; vervolg introductiecursussen 8-9 t/m 13-10 en van 1-11 t/m 6-12. Verder diverse cursussen en workshops over zen en een lezingencyclus over kunst & spiritualiteit. Voor inschrijving op activiteiten, informatie over het centrum, actuele programma's en achtergronden bij de zentraining kunt u onze website bezoeken.

WWW.ZENAMSTERDAM.NL

20 aug: Zen-zaterdag. 14.30-16.30 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

20 aug: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

20-25 aug: zomercursus. Zentijd, Laan van Meerdervoort 657, Den Haag, www.zentijd.nl

29 aug: Open Middag "Leren Mediteren' met Marianne Bots, Shambhala Meditatiecentrum Arnhem, 026 -445 80 57, www.shambhala.nl

23 en 30 aug: zomeravond-introductiecursus. 2 avonden 19.30-21.00 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

27 aug: Meditatie-introductie. 10.00-12.30 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

28 aug: Zen-meditatiemiddag. 13.00-16.00 uur.Meditatie-instructie: 12.00-13.00 uur. Vipassanacentrum Groningen. Info: 050-3128883, www.gbconline.nl

27-28 aug: weekend 'Yoga en Inzichtmeditatie' o.l.v. Elles Vlaanderen en Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge (Gr). Info + opgave: tel. 0594-621807, zie ook www.fritskoster.nl.

1 sept: open avond tussen 19.30-21.30 kennismaking en meditatie. BC Haaglanden, Copernicusstraat 29, Den Haag.

3 sept: Zen-zaterdag. 14.30-16.30 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

3 sept: informatie-bijeenkomsten in Zentrum, Utrecht (11.30 en 13.00 u.) en Zeist (14.30 u.). 030-2882528; www.zentrum.nl

3 sept: Open dag, Nyingma Centrum, Amsterdam.

4 sept: Open uur, 14.00 uur, Stichting Zazen, Duizel.

6 sept: start jaarcursus introductie in meditatie en Boeddhisme 19.30-22.00 uur, BC Haaglanden, Copernicusstraat 29, Den Haag. info@bchaaglanden.nl info@bchaaglanden.nl

7 sept: start mandalatekenen & meditatie, BC Haaglanden, Copernicusstraat 29, Den Haag. info@bchaaglanden.nl

9 sept: Introductiedag & inschrijving voor de 'Mindfulness Clinic' van 8 vrijdagen van 23 sept. tot 11 nov. Stichting Vuurvlinder, Heerewaarden.

9-11 sept: weekend 'Inzichtmeditatie en Familieopstellingen' o.l.v. Heleen Grooten en Frits Koster, Vipassana Meditatiecentrum Groningen. Info + opgave: tel. 026-3514634, zie ook www.berendsen-grooten-familieopstellingen.nl.

9-11 sept: Weekendcursus: Shambhala Nivo 1 - 'De Magie van het dagelijks leven' door Marianne Bots, 026 -445 80 57, Shambhala Meditatiecentrum Arnhem, www.shambhala.nl

10 sept.: Zazenkai o.l.v. Tenkei Sensei, Zen River te Uithuizen. Tel. 0595-435039, Email zenriver@zenriver.nl

10-11 sept: Open dagen om 12.00 en 14.00 uur, Ithaka, Stepelerveld 53, Nieuw-Vennep. www.zencoach.nl Tel: 0252-682910/ 0613243592.

11 sept: Zen-zondag. 10.00-12.00 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

12,19, 26 sept. en 3 okt: introductiecursus zenmeditatie. Falckstraat 2, Vlissingen. Tel.018-636380 www.zeninzeeland.nl

13-18 sept: TALLER 'VOLVER A CASA' Sanando traumas y manejándose con el estrés Para personas hispanohablantes viviendo con vih/sida y su entorno 'Homecoming Workshop' for Spanish and Portugese speaking people with HIV and their loved ones. Stichting Vuurvlinder, Heerewaarden.

15 sept: Cursus 'De 5 skanda's' door Hans Swart, 5 donderdagavonden en een zondag, 026 -445 80 57, Shambhala Meditatiecentrum, Arnhem, www.shambhala.nl

17 sept: Meditatie-introductie. 10.00-12.30 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

17 sept: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

22 sept: Intensieve 1-daagse workshop voor geoefenden. Stichting Vuurvlinder, Heerewaarden.

20, 27 sept, 4 okt: Dinsdagavond-introductiecursus. 3 avonden 19.30-20.45 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

22-24 sept: Sensory Awareness, niet residentiële workshop in Amsterdam, met Dr.Michael Tophoff. Informatie: michael@tophoff.nl , tel. 072-5051500.

22-24 sept: "Liefdesmeditatie (tonglen) en vergeving" o.l.v. Annet Polman, Utrecht, Tel. 030-2733868, e-mail: annetpolman@wanadoo.nl

23-25 sept: weekend 'Hardlopen en Meditatie' o.l.v. Peter Rikken en Frits Koster, in en rondom vakantieboerderij 'De Holdeurn', Berg en Dal. Info + opgave: tel. 024-3738889, zie ook www.hardlopenenmeditatie.nl.

24 sept: Zen-zaterdag. 14.30-16.30 uur.Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

25 sept: Zen-meditatiemiddag. 13.00-16.00 uur.Meditatie-instructie van 12.00-13.00 uur. Vipassanacentrum Groningen. Info: 050-3128883, www.gbconline.nl

28 sept: Themadag 'Drama Driehoek als levens strategie? Hoe bevrijd jij je hieruit?' Stichting Vuurvlinder, Heerewaarden.

29 sept tot 2 okt: Veteranen met HIV weekend. Stichting Vuurvlinder, Heerewaarden.

30 sept - 2 okt: weekend 'Stresshantering en burnoutpreventie' o.l.v. Laila Keuning en Frits Koster, Retraitecentrum Ezinge (Gr). Info + opgave: tel. 0595-435351, zie ook www.lailakeuning.nl.

2 okt: maandelijkse bijeenkomst van de Sangha voor Hulpverleners. Centrum Boswijk, Hurwenen.

7-9 okt: weekend 'Tai Chi Chuan en Inzichtmeditatie' o.l.v. Isabelle Schuurman en Frits Koster, Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen (Dr). Info + opgave: tel. 020-6658133, zie ook www.fristrainingen.nl.

7-9 okt: Leringen van Lama Sherab Gyaltsen Amipa; onderwerp: Boeddha Ratnasambhava. Laan van Meerdervoort 200 A, Den Haag. 070 3606649.

8 okt: Zen-zaterdag. 14.30-16.30 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn. 11, 18 en 25 okt: Dinsdagavond-introductiecursus. 3 avonden 19.30-20.45 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

15 okt: Meditatie-introductie. 10.00-12.30 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

Meditatie

AERDENHOUT

Vipassana-meditatie (Theravada), Tel.023-5242403.

ALKMAAR

Stichting Leven in Aandacht (Zen) Tel.072-561 62 89 of 072-540 17 07, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net.

AMERSFOORT

Vipassana (Theravada) Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880.

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215.

AMSTERDAM

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO Overig)
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, Palmstraat 63. Tel.020-4207097, E-mail: info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl.

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Nel de Jong, tel.020 6720227; Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Buddhavihara Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, E-mail: gotama@xs4all.nl, Website: www.xs4all.nl/~gotama

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66, Tel.020 - 616 49 43. E-mail: ebeumkes@euro-mail.nl, Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020 4202357. Openingstijden: 12.00-17.00 u. Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. E-mail: Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884. E-mail: info@zen-deshimaru.nl. Website: www.zen-deshimaru.nl.

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037. E-mail: wsc@originaltrad.faithweb.com, Website: www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, E-mail: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl.

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. E-mail: zenazi@dds.nl. Website: www.zenazi.dds.nl.

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl. Website: www.nyingma.nl.

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100. Website: www.rigpa.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), E-mail: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

Vipassana/Wat is meditatie.nl
Samen mediteren op een informele manier, woensdag 19.30 - 22.00 uur. Info: g.huizinga8@chello.nl, tel.020-6920524.

Yogacentrum Fred van Beek
Uiterwaardenstraat 40, Tel. 020 6421619. 2 x per jaar 4 vrijdagavonden meditatie cursus, zie voor data`s www.fredvanbeek.com

ZA ZEN in De Ruimte
De Ruimte, Weesperzijde 79a, Tel.020-6934578. E-mail: deruimte @deruimteamsterdam.nl

Zondag-sangha
Tel.020-6279339, E-mail marleen. sint@xs4all.nl.

ANTWERPEN
Dana Zengroep Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem. Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, E-mail: antwerpen@danasangha. be. Website: www.danasangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boeddhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem. Tel.+32-(0)475 62 78 36. E-mail: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

Ho Sen Dojo van Antwerpen (Zen)
Happaertstraat 26. Tel: 03 233 7012 (Tom Hannes) en 03 231 34 97. E-mail: zen-apen@tiscali.be - Website: www.zenantwerpen.be

APELDOORN
Dharmatoevlucht (Zen)
(Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven), De Heze 51. Tel.055-5420038. Website: www.gbconline.nl.

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.055-5429228, E-mail: marylinselbach@hotmail.com

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251.

ARNHEM
Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553. E-mail: Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41, Arnhem, 026 4458057. E-mail: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

BILTHOVEN
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595.

BOEKEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530. E-mail: ahjbaan@zonnet.nl.

BREDA
Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103. Tel: 076-5498768, 06-49768104, E-mail: info@dharma-lotus.com, Website: www.dharma-lotus.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Breda
H. van Agt, 06 22798731, email: br eda@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

Stichting Ceres- Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte "Ceres",Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625. E-mail: info@ceresbreda.nl, Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE
Dana Zengroep Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22. Tel.0477/26.63.92, E-mail: brugge@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Dojo Brugge (Zen)
Predikherenrei 15 A. Tel.0497/54 77 06, E-mail zen.brugge@pandora. be Website: http://users.pandora. be/zen.brugge

BRUSSEL
Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306. Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Kannon Dojo Brussel (Zen)
Rue Cattoir/Cattoirstraat 11. Tel & fax: 02/648.64.08, E-mail: info@zazen-bru.be Website: http://ww.zazen-bru.be

CASTRICUM
Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
V.Oldenbarneveldtstr.3. Tel.0251- 65 82 78, E-mail: riesjard@wxs.nl.

DEDEMSVAART
Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.0523-612821

DELFT
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715. E-mail: dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH
Jewel Heart (Tibetaans)
Tel.073-6413166.

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Vierde Buitenpepers 22, Tel.073-6427009. Website: http://members.home.nl/cobe, E-mail: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Den Bosch
A. Schreurs, 073-6840268, email: i nfo@boeddhismeindenbosch.nl, website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341.

DEN HAAG
Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57. E-mail: info@bchaaglanden.nl. Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. E-mail: m_olt@euronet. nl. Website: www.danasangha.org.

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601. E-mail: zen@kanzeon.nl. Website: www.kanzeon.nl

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3469451. E-mail: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, Tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van meerdervoort 200 A. Tel.070 3606649. E-mail: leenmeij@planet.nl Website: www.geocities.com\ sakya_nl.

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977. E-mail: rdestree@freeler.nl Website: www.zentijd.nl. Start cursussen: 5 en 6 sept.

DIEVER
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0521 551588, E-mail: info@bondaruda.com, Website: www.bongaruda.com

DOETINCHEM
Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885.

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753.

DOORWERTH
Sayagyi U Ba Khin Stichting
Tel. 026 - 333 25 54, E-mail: subks@xs4all.nl

DRIEBERGEN
Zendo-JAKU
Tel. 0343-513968 na 20.00 u. E-mail: zendo_jaku@hotmail.nl.

EINDHOVEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0411-602110. Website: www.bongaruda.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Eindhoven
K. Don, 040-2481829, email: eindh oven@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

"'t HOOL ", ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372. E-mail: thoolehv@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.040-2445804.

EINDHOVEN (DUIZEL)
Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474. E-mail: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH
Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith. Tel.0316-541326 /06-12876567. Du./Ned. Inleiding.

EMST
Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578 661450. E-mail: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758, E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE
Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551.

GAMEREN
Centrum Boswijk (Zen)
Burgerstraat 35, Tel. 0418 - 561660,
E-mail: boswijkmail@wish.net,
Website: www.centrumboswijk.nl

GENT
Dana Zengroep Gent (Zen)
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09/220.78.57,
E-mail: gent@danasangha.be.
Website: www.danasangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie
Baudelostraat 28
Tel: +32 (91) 2333153, E-mail:
Gent@diamondway-center.org,
Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dojo Gent (Zen)
MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75.
Tel.09/253.98.70. E-mail:
adierckx@skynet.be Website:
http://users.pandora.be/zengent/

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39. Tel.09 233 35 33/
09 231 27 34, E-mail: gent@vwbo.net, Website: www.vwbo.net

GREONTERP
Us Thús
De Rijp 6. Tel.0515-579628.
E-mail: usthus@euronet.nl

GRONINGEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.050-5778667,
Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659.
E-mail: evawolf@hetnet.nl.

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1. Tel.050-5774582.E-mail:
Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71. 050-3128883. Website: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35, Tel.06-16728209
E-mail: mahakarunagroningen@hotmail.com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Tel.0595-571128. E-mail:
groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel.050-3136282
/3185298.

Stichting Vipassana Meditatie Groningen(Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71,
Tel.050-5490900. E-mail:
info@vipassana-groningen.nl
Website:
www.vipassana-groningen.nl

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624.

GRONINGEN/ GLIMMEN
Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050- 314.0069/ 406.1308,
E-mail: info@zenspirit.nl,
Website: www.zenspirit.nl

HALLE
Dojo Halle (Zen)
Steenweg naar Edingen 457.
Tel: 0484/925.896. E-mail: zen-dojo_halle@wol.be - Website:
http://home.tiscali.be/jvanomme/zen-halle.htm

HANTUM
Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714.

HEERENVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268.
E-mail: ceesfrieda@hetnet.nl

HEEREWAARDEN
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487 - 57 33 15
(ma. tot vr. van 9.00 tot 10.00 uur), E-mail: vuur.vlinder@chello.nl, Website:
www.stichtingvuurvlinder.nl

HEILOO
Greentara (Tibetaans)
Kum Nye lessen
Vrieswijk 184, Tel 072- 5332077,
E-mail: jw@greentara.fol.nl

HOORN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 0228 543023,
E-mail: kleineken3@hetnet.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13.
Tel.0229-217855. E-mail:
dirkbeemster.hoorn@planet.nl

Lopen in Stilte
Website: www.lopeninstilte.nl,
E-mail: info@lopeninstilte.nl

HUISSEN
Zenmeditatie
Iedere di. 9-10 uur, zenmeditatie in het Dominicanen klooster Stadsdam 1 Huissen.

HURWENEN
Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren. Tel. 0418-561660.
Website: www.centrumboswijk.nl,
E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

HUY (België)
Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau.
Tel.+32 085 271188. E-mail:
tibinst@skynet.be. Website:
www.tibetaans-instituut.org

KOKSIJDE
Dojo Koksijde (Zen)
C.C. Taf Wallet Veurnelaan 109.
Tel & fax: 058/51.52.37.

KRIMPEN A/D IJSSEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649, E-mail:
jmuditadewolf@hetnet.nl

LEEUWARDEN
Buddhist Group Leeuwarden
c/o Hans Visser Sinderhoven 130
9254 GH Hurdegaryp,
Tel: 0511 471808 Email:
Leeuwarden@diamondway-center.org Web site:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0521-321204,
E-mail guests@euronet.nl

LEIDEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5820939.
E-mail: jishin@anaguia.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446
(tussen 12-17 uur),
E-mail: leiden@shambhala.nl.
Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051,
E-mail: suiren-ji@tip.nl, Website:
www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.071-5154862

LEUSDEN
International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.033-4337766, E-mail:
mleferinkopr@cs.com

LEUVEN
Dojo Leuven (Zen)
Abdij Keizersberg Mechelsestraat 131. Tel: 016/23.48.34,
E-mail: bertjennes@pandora.be
Website: www.zendojoleuven.be

LIER
Dojo Lier (Zen)
Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6. Tel & fax:
03.449.62.81, E-mail:
Verbruggen.dolhain@pandora.be

MAASTRICHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810.
Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.043-3644180.

Zen Centrum PRAJNA
Fort Willemweg 28. Tel.043 - 3610994 of 043 - 3438426.
Website: www.prajna.nl.

MIDDELBURG
Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC. Tel. 06-55945039,
E-mail: tara1@zeelandnet.nl.
Website: members.lycos.nl/lamachopel/index.html
Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11.
Mahayana-centrum 2: Oostkerkplein 22 {het Pakhuis 22], achter de oostkerk.

Nichiren Boeddhisme en SGI Zeeland
G. Versteeg, 010-5290191 /
06-21872723, email:
gerrit@boeddhismeinbrabant.nl,
website:
www.boeddhismeinzeeland.nl

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135,
E-mail: frima@zeelandnet.nl.
Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22.
Tel.0118-636380.
E-mail: kuiper@zeelandnet.nl.
Website: www.zeninzeeeland.nl.

NEDERHORST DEN BERG
Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393,
E-mail: thongtri56@hotmail.com,
of: oananda@hotmail.com

NIEUW VENNEP
Ithaka (Zen)
Stepelerveld 53,
E-mail: ithaka@zencoach.nl ,
Tel: 0252-682910/ 0613243592
Website: www.zencoach.nl
Introductiecursussen en doorgaande cursussen.

NIEUWEGEIN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514,
E-mail: cvheuven@enso.nl

NIJMEGEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.024-3600819, Eomail:
jeroenveenenbos@hotmail.com

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985. E-mail: info@jewelheart.nl Website: www.jewelheart.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345.

Vipassanameditatie (Theravada)
Introductiecursus- start 3 keer per jaar, doorgaande groep, mediteren op zondag. Informatie: 024 3234620.

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 024-3585178.
Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27.
Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668.
Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843.

OVERVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6279339,
E-mail: msint@xs4all.nl

ROTTERDAM
Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a.
Tel.010-2654466. E-mail: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606,
E-mail: info@zenrotterdam.nl,
Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7.
Tel.010-4215718, E-mail: rotterdamsesangha@planet.nl.

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7.
Tel.06-38 37 36 58.
E-mail: rotterdam@shambhala.nl.
Website: www.shambhala.nl

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam
Drievriendenstraat 26. Informatie: Didi de Joode, tel. 010-4668815, e-mail: dididejoode@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544.
E-mail: info@oostwestcentrum.nl,
Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM
Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973.

SCHOTEN
Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33. Tel. 0032-(0)3-6850991, E-mail: tibinst@skynet.be, Website: www.kunchab.org.

SOEST
Vajra Vidya, Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum (Tibetaans)
Schoutenkampweg 111. Tel.035 602 62 62, E-mail nalanda@wanadoo.nl, Website: www.vajravidya.nl

STEYL (BIJ VENLO)
Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.077-3738601. Website: www.gbconline.nl

TILBURG
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.013-4631847, E-mail: doshin@planet.nl

SGI Zuid-Nederland/Nichiren Boeddhisme
E-mail: http://m.webring.com/hub?ring=boeddhismering

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520.

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69.

TURNHOUT
Dojo Turnhout (Zen)
Regionaal Centrum "De Rank", Tramstraat 74. Tel.014/42.12.92,
E-mail: zazenturnhout@gmail.com,
Website: www.zazenturnhout.tk

UITHUIZEN
Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039,
E-mail: zenriver@zenriver.nl,
Website: www.zenriver.nl

UTRECHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Sjaan Abel, Tel.010 4600002.
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511,
E-mail: Utrecht@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885.

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Oude Gracht 337 (Werfkelder bij Geertebrug). Tel.030-2625972.
Website: www.gbconline.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030 - 6923829,
E-mail: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598.

Tonglen-meditatie - liefdesmeditatie (Tibetaans)
Biltstraat 22 A bis, 030-2733868, annetpolman@wanadoo.nl, www.ateliervoorlevenskunst.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel. 030-2718652 of henk@meertv.nl

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3,
Tel.030-2851800.
Website: www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht, Tel.030-2882528. Email: zen@zentrum.nl,
Website: www.zentrum.nl

VENLO/VENRAY
Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937.
Vlissingen

Zen in Zeeland
Falckstraat 2, Tel.0118-636380,
E-mail: kuiper@zeelandnet.nl,
Website: www.zeninzeeland.nl

VORSTENBOSCH
Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1, Tel. 0413-340320 of 362676.
E-mail: info@karmaeuselling.org,
Website: www.karmaeuselling.org.

VUGHT
Nichiren Boeddhisme en SGI Vught
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl
website:
www.boeddhismeindenbosch.nl
Zen op zondag in Vught bij Zin in werk. Tel.073-6570622. E-mail: bernadettewillemsen@hotmail.com.

WAALWIJK
Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251.

WAGENINGEN
Trainingscentrum "KenKon"
Wekelijkse Zen- en Tibetaanse meditatie. info@kenkon.nl of 0317-415883 en www.kenkon.nl

WAPSERVEEN
International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204, E-mail: np@zeninstitute.org. Website: www.zeninstitute.org

WIJCHEN
Tarab Instituut (Tibetaans)
Heilige Stoel 46-04, Tel.024 6414206, E-mail: rbrtk@yahoo.com, Website: www.tarab-institute.org

ZEIST
Nichiren Boeddhisme, SGI Nederland nationaal centrum
Krakelingweg 19, Tel. 030-6915396, email: sokanl@xs4all.nl, website: www.sgin.org

ZUTPHEN
Meditatie in de tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974.

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647.
E-mail: hansfischer@planet.nl

ZWIJNDRECHT
Studio Prana
W.Ruysplein 18. E-mail: edwin.vanspronsen@ studioprana.nl,
Website: www.studioprana.nl.

ZWOLLE
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4538002,
E-mail: gvangurp@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda', Website: www.pannananda.nl, E-mail: dingemanboot@wanadoo.nl

Radio & tv

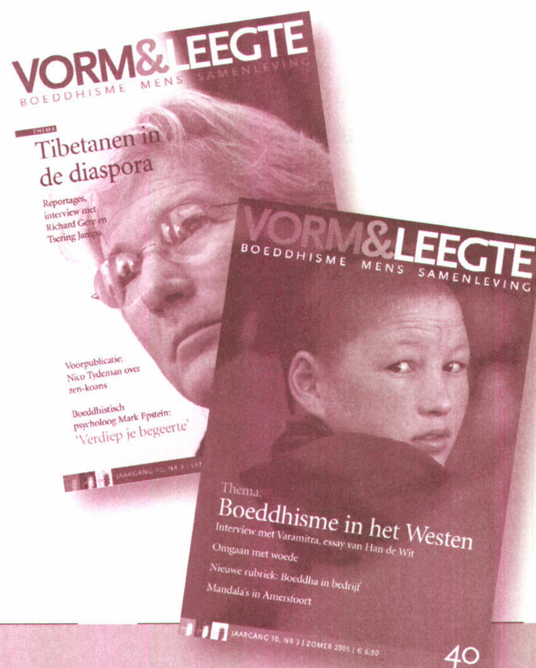
Data televisie-uitzendingen: op de zondag om de 2 weken telkens om 14.00 uur, met herhalingen op de zaterdag volgend op de eerste uitzending, om 9.00 uur (1 uur programma) of 9.30 uur (1/2 uur programma).Alles op Nederland 1.
Data radio-uitzendingen: woensdag van 16 tot 17 uur op Radio 747 AM. Op de website **www.boeddhistischeomroep.nl** staat de meest recente informatie over de inhoud en kunnen tevens reeds uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekenen en beluisterd worden.
Komende radio-uitzendingen, allemaal om 16.00 uur: 20 en 27 juli, 3 en 10 aug: De gezichten van de Boeddha, een stemmenspel.

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

'Verlichting is onmiddellijk
– waarom wachten
op grijs haar?'

Bodhidharma



Neem nu een abonnement op VORM&LEEGTE

Abonnement: 1 jaar (4 nummers) € 24,50 / buitenland € 32,-

☐ Ja, ik abonneer mij met ingang van het eerstkomende nummer. Ik betaal na ontvangst van een acceptgirokaart.

☐ Ik bestel de volgende reeds verschenen nummers à € 4,50 per exemplaar (incl. porto): ....

(in blokletters invullen a.u.b.)

(V&L-40)

Dhr/Mw ....

Adres ....

Postcode / plaats..

Tel./Fax..

Handtekening ....

Inzenden aan:

Administratie
VORM & LEEGTE
Marconilaan 38
5621 AB Eindhoven

CADEAU-abonnement: 1 jaar (4 nummers) € 20,- / buitenland € 32,-

☐ Ja, ik geef een abonnement cadeau aan:
(in blokletters invullen a.u.b.)

Dhr/Mw ....

Adres ....

Postcode / plaats....................................

Tel./Fax....................................

Mijn gegevens:
(in blokletters invullen a.u.b.)

(V&L-40)

Dhr/Mw ....

Adres ....

Postcode / plaats....................................

Tel./Fax....................................

Handtekening ....



Inzenden aan:
Administratie VORM & LEEGTE
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven

MAITREYA INSTITUUT



Tibetaans boeddhistisch studie- en meditatiecentrum

in EMST

zat 3 sept, **Ontdek het Boeddhisme: Het Omzetten van Problemen**
zon 1 okt **in Geluk** olv Janny de Boer en Alex Haan
9 t/m 11 sept **How Karma Works** olv Ven. Michael Lobsang Yeshe
16 t/m 18 sept **Tienerweekend** olv Koosje vd Kolk
23 t/m 25 sept **Lo Rig,** Geshe Sonam Gyaltsen (Ned. vertaling)
Info: Heemhoeveweg 2, Emst, tel. 0578 661450, emst@maitreya.nl

in AMSTERDAM

OPEN DAG **zondag 4 september, 11 – 17 uur**
Kennismaken met meditatie, thangka tekenen, Tibetaanse taalles, mantra rolletjes maken, poedja's en meer.
Foto tentoonstelling en video's.
Bel, email voor programma. Alles gratis
Boekhandel open

14-16 okt **gastdocent JON LANDAW: Introduction to Tantra**

Programma Ven. Kaye Miner:
Elke ma en wo va 5 sept, 19 – 19.45 uur
Begeleide Meditaties
Elke ma van 5 sept t/m 17 okt, 20.00 uur
Discovering Buddhism / Relating to the Spiritual Teacher
Elke dinsdag va 5 sept, 20.00 uur
Engaging in the Bodhisattva Deeds

Wo 14 sept 20.00 uur - **lezing: Make Your Mind an Ocean**
Wo 5 okt 20.00 uur - **lezing: Competition or Compassion**
Za & zo 24 & 25 sept, 10-17 uur
The World of Tibetan Buddhism
Info: Brouwersgracht 157, Amsterdam
tel. 020 4280842, amsterdam@maitreya.nl

in GRONINGEN

Discovering Buddhism (in het Nederlands)
Lezingen van Ven. Kaye Miner en overig programma.
Info: tel. 0595 571128, groningen@maitreya.nl

in DELFT

Ven. Kaye Miner
Een serie lezingen die ook afzonderlijk kunnen worden gevolgd.
Donderdagavond 19.30 uur, € 5,-
15 september How to Meditate
20 oktober Introduction to Tibetan Buddhism
17 november Mind – what is it?
8 december Death and Dying
Info: tel. 020 4280842, amsterdam@maitreya.nl

Algemene website: www.maitreya.nl



Shambhala Meditatie Centrum Leiden

* **Leren mediteren** Zondag 4 sept. Van 14.00-16.30 uur
Lezing en meditatie instructie (kosteloos)
* **Cursus: "Je geest als bondgenoot"**
Inleiding in meditatie. Drie Maandagavonden en een zondag vanaf 12 sept. Kosten: € 45,-
* **De verbinding van shamatha en vipashyana weekend : 23-26 sept.** Meditatie oefeningen, voordrachten over en contemplatie op de aard van meditatief inzicht. Kosten: € 110,-
* **Shambhala training: de kunst van het menszijn weekend van 14-16 okt.** Meditatie-instructie, lezingen en discussie. Kosten: € 110,-
***meditatie en instructie/begeleiding (kosteloos)**
woensdag 9 – 11 uur donderdag 20 - 22 uur
zondag 9.30-11.30 uur

***Adres**: Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest
Info tussen 12-17 uur: 071-517 74 46
Leiden@shambhala.nl www.shambhala.nl



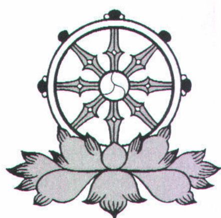
ZENTRUM

Zen ontwikkelt natuurlijke kwaliteit

Zomer en najaar 2005

- **Wekelijkse introductiecursussen** vanaf 13 sept. op dinsdag-, donderdag en vrijdagavond
- **Wekelijkse doorgaande cursussen** vanaf 12 sept. elke dag, behalve vrijdags en zondags
- **Zomer introductie cursussen** 11 t/m 15 juli op Terschelling met Willem Scheepers; 23 t/m 28 juli in Zentrum met Cornelia Wierenga
- **Zen en Benedictus.** In Norcia (Umbrië, Italië) 15 t/m 23 oktober met Willem Scheepers
- **Workshops, zenzondagen, studieklassen** met Nico Tydeman, Maurice Knegtel en Willem Scheepers
- **Sesshin** o.l.v. Rients Ritskes 15 t/m 21 januari 2006 in ZIN te Vught
- **Zenmeditatietrainingen** voor overheid en bedrijfsleven en individuele trainingen

Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht
Locatie: Oudegracht 297 werf in Utrecht
tel. 030.2882528 zen@zentrum.nl **www.zentrum.nl**



NYINGMA CENTRUM

Oude wijsheid van het Tibetaans boeddhisme, levende kennis voor deze tijd

CURSUSSEN, WORKSHOPS EN RETRAITES

Boeddhisme
Meditatie
Tibetaanse yoga
Skillful Means
Nyingma Psychologie
Mantra zingen

INTENSIEF WERK/STUDIE-PROGRAMMA

Drie maanden wonen, werken en studeren

SKILLFUL MEANS PRAKTIJK IN DE WERKPROJECTEN

Uitgeverij Dharma
Dharma Boekwinkel
Lotus Design

Reguliersgracht 25,
1017 LJ Amsterdam
tel: 020 620 5207

nyingmacentrum@nyingma.nl
www.nyingma.nl



Een oud Chinees spreekwoord

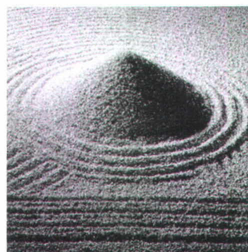
Wilt u een dag gelukkig zijn,
neem een fles wijn

Wilt u een jaar gelukkig zijn,
trouw een vrouw

Wilt u een leven gelukkig zijn,
neem een tuin...

...maar dan wel een heel bijzondere

PIETER DE KONING



T U I N E N

Kerkdijk 24 A
3615 BE Westbroek (Utr.)
tel: 0346 - 28 21 40
www.koningtuinen.nl

Us Thús,
de Rijp 6, 8658 LL Greonterp,
tel. 0515 579628,
e-mail : usthus@euronet.nl



Us Thús
boeddhistisch nyingmapa klooster
eiland van vrede voor mens en dier.



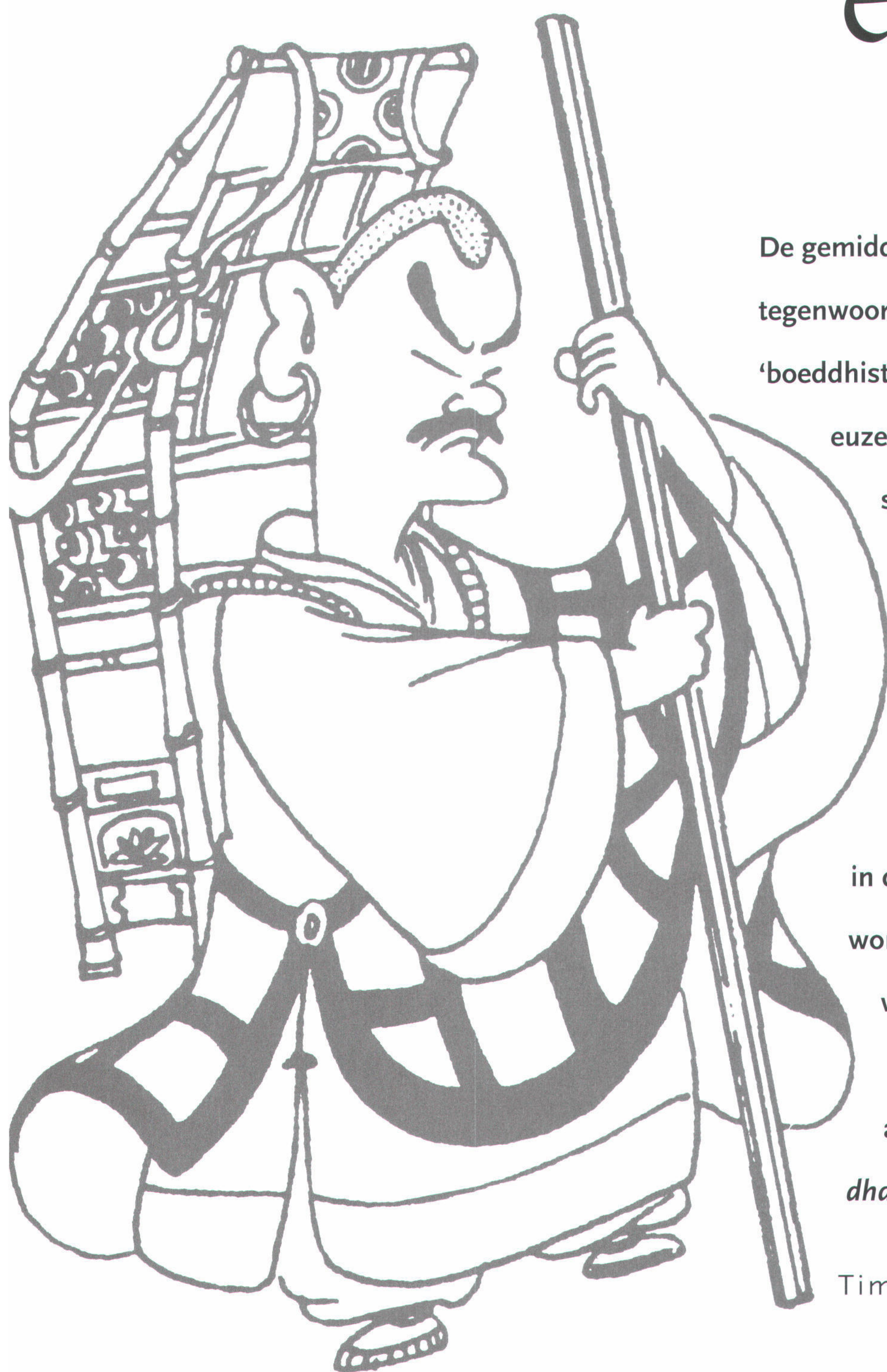
Luisteren naar de wind?
Een ezel horen grazen?

Gelegen in het weidse Friese merengebied, biedt Us Thús rust en ruimte voor hen die een kortere of langere retraite willen doen of er gewoon even tussenuit willen.
Bovendien organiseert Us Thús een aantal begeleide retraite-weekenden.

THEMA: BOEDDHISME IN HET WESTEN

Populair-boeddhistische boeken onder de loep

Zen en de kunst van een gunstig



ILLUSTRATIES UIT: *DE WIJSHEID VAN ZEN* VAN TSAI CHIH CHUNG

De gemiddelde boekhandel-op-de-hoek beschikt tegenwoordig over een zeer ruim assortiment 'boeddhistische boeken'. Dat varieert van studieuze vertalingen van de Pali canon (inclusief wetenschappelijk verantwoord notenapparaat) tot populaire werkjes van het type 'Zen en de kunst van...' In *Vorm & Leegte* komt de eerste categorie volop aan de orde. In dit artikel duikt Tim den Heijer ook eens in de tweede categorie. Hij belandt in de wonderlijke wereld van wat misschien wel een 'westers volksboeddhisme' genoemd kan worden, en vindt antwoord op vragen als: *Hoe zou Boeddha om opslag vragen?*

Tim den Heijer

leasecontract

Het begon waarschijnlijk allemaal met Eugen Herrigel. Deze Duitse professor in de filosofie bezocht in de jaren twintig van de vorige eeuw Japan en leerde er boogschieten en bloemschikken. Zijn ervaringen daarmee beschreef hij in 1948 in een boek dat hij de titel *Zen en de kunst van het boogschieten* gaf. Hoewel het (veel) meer vertelt over boogschieten dan over zen, toont het boekje op fraaie wijze hoe zenbeginselen in de Japanse cultuur de basis vormen voor verschillende vormen van kunst en sport. In de volgende jaren doken zen en boeddhisme steeds vaker op in de Amerikaanse literatuur. Vooral de werken van de jonge generatie *Beat Poets* als Gary Snyder, Allen Ginsberg en Jack Kerouac zorgden voor een groeiende interesse in het boeddhisme. Was de eerste het meest serieus in zijn studie van het boeddhisme, de laatste werd met zijn *On the Road* hét boegbeeld van de beatbeweging. Velen maakten dan ook kennis met het boeddhisme dankzij boeken als *the Dharma Bums*, Kerouacs eigen 'soetra' *Scripture of the Golden Eternity* en het postuum verschenen *Some of the Dharma*, een boek vol persoonlijke aantekeningen over het boeddhisme.
Kerouac kwam tot een aanstekelijke, maar eenzijdige eigen 'dharma', die vooral draaide om (morele) vrijheid. En daarmee begon misschien wel de scheuring tussen populair en serieus boeddhisme in het Westen. Want Kerouac en zijn navolgers raakten een snaar bij velen van hun generatie, maar oogstten ook kritiek van meer serieuze beoefenaars. Zo gaf zen-auteur Alan Watts scherpe kritiek op het 'vrijheid, blijheid'-boeddhisme van de Beats in zijn klassiek geworden essay *Beat Zen, Square Zen, Zen*.

De doorbraak naar de culturele mainstream kwam begin jaren zeventig. Toen publiceerde Robert Pirsig zijn bestseller *Zen en de Kunst van het Motoronderhoud*. Een fraaie en inmiddels klassieke roman over zijn ervaringen met elektroshock-therapie. Maar zen is erin zo mogelijk nog verder te zoeken dan motoronderhoud (waaraan tenminste nog enkele pagina's gewijd zijn). Hoe dan ook, na het succes van deze roman was de opmars van het boekengenre 'Zen en...' niet meer te stuiten. In een beetje boekhandel vindt u vandaag de dag bijvoorbeeld *Zen Driving*, *Zen Guitar*, *Zen Computer* en zelfs *Zen Seks*. Uitgeverijen ontdekten dat vrijwel elk onderwerp te koppelen is aan zen en/of boeddhisme. Dat gaat meestal als volgt: "In zen is aandacht belangrijk, dus doe (*onderwerp X*) met aandacht. Bijvoorbeeld door je adem te volgen terwijl je het doet. Doe het niet zelf, maar vanuit niet-zelf: laat het gebeuren. Jij doet niet X, X doet zichzelf."
Het zijn vooral de - op zen gebaseerde - uitgangspunten van Japanse (vecht)kunsten die hier worden toegepast op de meest uiteenlopende onderwerpen. En al bevatten ze voor de



Zen en de kunst van de lichte kost

Zin in wat minder taaie lectuur? Begin bijvoorbeeld hier...

De wijsheid van Zen
Tekst en illustraties Tsai Chih Chung

Zen-verhalen en koans in stripverhaalvorm. Leuk om door te lezen, of cadeau te doen. Wel jammer dat elke anekdote eindigt met een plaatje waarin 'de moraal van het verhaal' wordt uitgelegd. Daar gaat het toch juist níet om?

Zen Guitar
Philip Toshio Sudo

Citaten van Eric Clapton en B.B. King worden hier gebruikt om punten uit de zen duidelijk te maken. Een hachelijke onderneming, maar de auteur heeft er toch iets aardigs van gemaakt. Dat is er vooral aan te danken dat hij gitaarspelen benadert als een Japanse kunst. Als je bloemschikken, kaligrafie en boogschieten op zenwijze kunt beoefenen, waarom dan niet een gierende gitaarsolo?

Zen Driving
K. en T. Berger

Ondertitel: *Be a Buddha behind the wheel of your automobile*. Aandacht, in het moment zijn, meegaan met wat er gebeurt... dat is zen, maar óók autorijden, dachten de auteurs. En daarin hebben ze natuurlijk wel een beetje gelijk. Het is echter de vraag of dit open portier 164 pagina's lang ingetrapt hoefde te worden. Ach, onveiliger zal het verkeer er niet op worden.

doorgewinterde lezer van boeddhistische publicaties weinig nieuws, toch zijn de meeste van deze boekjes lang geen onprettige lectuur. *Zen Guitar* gaat bijvoorbeeld niet bijzonder diep in op zen, maar is een heel aardig boek over gitaar spelen. En *Zen Seks* bevat interessante stukken over de Japanse Zenmeester Ikkyu, waarschijnlijk de minst celibataire monnik in de boeddhistische geschiedenis. En al zijn de auteurs misschien geen ervaren *lama's* of *roshi's*, oprecht enthousiasme kan ze niet ontzegd worden. En zeg nu zelf: welke westerse boeddhist zag er na zijn 'ontdekking' van de dharma níet opeens allemaal parallellen en kruisverbanden?

Golf en Zen

Dit wil overigens niet zeggen dat élk populair-boeddhistisch werkje de moeite waard is. Een stapje lager op de ladder vinden we bijvoorbeeld *Wat zou Boeddha doen op het Werk?* Dit bevat volgens de flaptekst 'Inzichten die enorm nuttig kunnen zijn voor het realiseren van persoonlijke vervulling en die kunnen bijdragen aan het succes van uw bedrijf of organisatie' en legt onder meer in enkele regels uit hoe de Boeddha om opslag zou vragen. Of wat te denken van *The Golf & Zen Planner?* Dit boek bevat voor elke dag een zen-anekdote en een citaat van een beroemde golf-speler en belooft daarmee uw handicap te verlagen. En gaat u dat nog te diep, dan kiest u gewoon voor de *Mini Zen Gardening Kit*, een zand-en-rotsentuintje op pocketboekformaat!
Vervolgens zijn er nog de boekjes met citaten en wijsheden. *Boeddhistische Wijsheden* en *Zen Wijsheden* maken deel uit van een reeks die ook *Friese Wijsheden* en *Wijsheden over het Weer* omvat. Zulke boeken bevatten vaak weinig subtiel vertaalde uitspraken van de Boeddha, citaten uit soetra's en koans en uitspraken die maar moeilijk als boeddhistisch te kwalificeren zijn (ik meen in één zo'n boekje zelfs een citaat van Albert Mol te zijn tegengekomen).
Het grote bezwaar tegen zo'n aanpak is dat veel van zulke uitspraken van weinig waarde zijn buiten de context. Een antwoord op een specifieke vraag, een advies voor tijdens de meditatie, een prikkelende uitspraak met een dubbele bodem: in dit soort boekjes krijgen ze allemaal de lading van een algemene, in steen gehouwen Wijsheid. En daarmee loopt de lezer iets zeer waardevols mis: de uitnodiging om elk woord zelf te verifiëren in het eigen leven.

Lokkertjes

Nu is het makkelijk (en tot op zekere hoogte terecht) om als 'serieuze' boeddhist wat lacherig te doen over het populair-boeddhistische genre. Maar dan zien we één belangrijk ding over het hoofd. En dat is dat boeddhisme overal in het Oosten wordt beoefend in twee varianten. De kloosterversie omvat de zaken die 'serieuze' westerse boeddhisten hebben omhelsd. Zoals regelmatige meditatie, studie van soetra's en het leraar-leerlinggesprek. De volksvariant heeft een heel ander gezicht. Dan gaat het om ceremoniën die geluk moeten brengen, toekomstvoorspellingen, feestelijkheden en huwelijks- of uitvaartplechtigheden. Een verworden versie van de 'ware dharma'? Misschien. Maar Aziatische monniken zien zulke activiteiten vaak ook als *upaya*, 'skillful means'. De Boeddha zelf omschreef dit begrip als volgt. Stel dat kleine kinderen, die niet weten wat vuur is, zich bevinden in een brandend huis. Het is dan gerechtvaardigd om ze naar buiten te lokken door ze allerlei cadeaus te beloven. Zo zijn ook bepaalde boeddhistische praktijken 'lokaas' – en die noemen we upaya. Een enorm deel van de Aziatische boeddhisten heeft maar bar weinig interesse in lastige begrippen als leegte. Maar door de meer volkse praktijken hebben de tempels ook aan hen iets te bieden. En eenmaal getrokken door de belofte van geluk of gezondheid, zal af en toe een bezoeker meer interesse ontwikkelen. Misschien moeten we de boekjes waarover het hier over gaat ook zo zien. Een mogelijk opstapje naar zwaardere boeken, een introductiecursus, een retraite... Zoals de meerderheid in Azië nooit dat volgende stapje zet, zo zullen de meeste lezers van *Zen en de Kunst van een Gunstig Leasecontract* (okee, die heb ik verzonnen) dat ook niet doen. Maar dat is hun goed recht.

> 'Welke westerse boeddhist zag er na zijn ontdekking van de dharma níet opeens allemaal parallellen en kruisverbanden?'

Tenslotte: we kunnen de hier besproken auteurs verwijten dat ze de zaken versimpelen. Maar dan moeten we ook eens kritisch kijken naar de serieuzere werken in de boeddhistische bibliotheek. Want staan daarin niet veel boeken die zich schuldig maken aan het omgekeerde, en het boeddhisme onnodig compliceren? De schrijvers van boeken als *Zen Driving* leggen in elk geval een duidelijk verband tussen zen en het dagelijks leven. En dat is in veel zwaardere werken ver te zoeken. Natuurlijk: (zen)boeddhisme is veel meer dan een hulpmiddel om te ontspannen of succes te hebben. Maar het is óók meer dan een onderwerp voor academische studie en filosofische discussie. En zo houden de verschillende planken in de boeddhistische boekenkast elkaar misschien wel mooi in evenwicht.

■ **Tim den Heijer** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

THEMA:
BOEDDHISME IN HET WESTEN

Stromingen in de delta

Een vermenging van boeddhisme met westerse inzichten is heel goed mogelijk. Maar het moet wat Joop Romeijn betreft niet uitdraaien op een verdunning van het boeddhisme. En al die verschillende boeddhistische stromingen in Nederland zouden er goed aan doen hun trots te overwinnen en te gaan samenwerken met behoud van eigenheid. Een standpuntbepaling.

Joop Romeijn

Naast een zuidelijk (Theravada), een Chinees, een Japans en een Tibetaans boeddhisme begint er langzamerhand ook een westers boeddhisme te ontstaan. De vraag is of dat wenselijk is. De antwoorden op die vraag variëren van: 'daar is helemaal geen behoefte aan'; tot 'het ontstaan van een eigen Chinees boeddhisme heeft een paar honderd jaar geduurd'; of 'in onze organisatie worden al de verschillende tradities geïntegreerd'.
Een antwoord op zo'n vraag is altijd subjectief. Daarom eerst iets over mezelf. Ik ben vrijzinnig Theravadin, met actieve belangstelling voor andere tradities. In mijn verhaal probeer ik algemeen te zijn, maar mijn 'protestantse boeddhisme', zal hier en daar de kop op steken. Zo zal ik het veel hebben over de Leer en weinig over de Leraar; wordt duidelijk dat voor mij boeddhisme en moraal bij elkaar horen; en dat het niet erg is als 'boeddhisme voor gevorderden' enige studie vraagt.

Boeddhistische oecumene

Bij 'westerse' idealen denken we aan de Grieks-christelijk-joodse wortels van onze beschaving, aan het vooruitgangsgeloof, aan de Verlichting en het humanisme, aan de groei van wetenschappelijke kennis, aan de daarmee gepaard gaande ontmythologisering door bijvoorbeeld de evolutietheorie en de BigBang theorie, aan individualisering én aan het democratischer worden van verhoudingen en de gelijkwaardigheid van man en vrouw.
Deze westers genoemde kenmerken (waar wel iets op af te dingen is) hebben al meer dan honderd jaar het boeddhisme beïnvloed, eerst in Azië en later in het Westen. Dat ging





gepaard een optimistisch geloof in een 'modern boeddhisme'. De Dalai Lama zegt in het voorwoord van *De opkomst van een westers boeddhisme* van Joseph Goldstein: 'Het boeddhisme heeft zich in verschillende tijden en op verschillende plaatsen anders ontwikkeld en toch blijft de dharma in essentie dezelfde. (...) Fundamentele elementen [zijn] het beoefenen van oplettendheid, liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, niet-gehecht zijn en wijsheid." De Engelse titel van het boek van Goldstein luidt *One Dharma*. Die titel drukt de wens uit meer eenheid in de verbrokkelde boeddhistische gemeenschap te brengen - een soort boeddhistische oecumene. Het is echter niet waarschijnlijk dat dit zal gebeuren. Donald Lopez meent, in zijn *Modern buddhism: readings for the unenlightened* dat 'modern boeddhisme' niet een samensmelting zal zijn van bestaande tradities, maar er als een eigen stroming bij zal komen. Ik deel die verwachting van Lopez, maar ik denk ook dat de verschillende tradities elkaar steeds minder zullen uitsluiten. Ofwel: men kan Chinees boeddhist zijn én modern boeddhist, of Chinees boeddhist en géén modern boeddhist.

Mengen en verdunnen

Boeddhist zijn betekent het praktiseren van dharma-studie, het zich houden aan ethische regels, en mediteren. Volgens velen hoort daar ook het uitvoeren van rituelen bij, zoals chanten, buigen en andere vormen van respect betonen aan de Boeddha. Bij het Aziatische boeddhisme speelt deze 'devotie' een centrale rol. Westerlingen keken daar in het verleden wel eens wat minachtend naar, of namen in een hang naar het exotische vooral de uiterlijke vorm over, maar dit lijkt af te nemen.

Wat de dharma betreft hebben alle tradities een visie op het bestaan gemeenschappelijk, waarin men - door meditatie - inzicht kan krijgen. Dan blijken drie kenmerken: alle samengestelde dingen zijn veranderlijk en vergankelijk; alle samengestelde dingen strekken tot lijden, zijn onbevredigend; alle verschijningsvormen zijn zelf-loos, er is geen zelf, geen 'ziel'.
Boeddhisme kan best gecombineerd en vermengd worden met andere culturele inzichten, zoals ook in Azië is gebeurd. Je kunt christen en boeddhist tegelijk zijn, zo lees ik herhaaldelijk. Je kunt agnost en boeddhist tegelijk zijn, zo weet ik. Maar boeddhisme moet niet verdund worden. Die 'verdunning' gaat wat mij betreft te ver als meditatievormen zoals vipassana en zazen als pure techniek aangeboden worden. Dan wordt mediteren een vorm van ontspanning, of een methodiek in psychotherapie of leiderschapstraining. Natuurlijk is iedereen daar vrij in, maar het is geen boeddhistische praktijk.
Het boeddhisme raakt wat mij betreft ook teveel verdund in New-Age denkbeelden waarin een paar boeddhistische ideeen worden gecombineerd met holistische, alternatiefgeneeskundige en andere alternatiefwetenschappelijke elementen. Het resultaat is een antirationalistische stroming waarin een romantisch-nostalgisch 'gevoel' tegenover 'verstand' wordt gezet. Ook hier geldt: dit is wellicht beter dan de dominante cultuur volgen, maar het is geen boeddhisme.

Kritisch

Het toekomstige boeddhisme zal, wat mij betreft, dus ook kritisch moeten zijn.
Kritisch naar de eigen traditie, naar elkaar en naar buiten toe. Daar is nu nog heel weinig sprake van. Het boeddhisme in


FOTO © COPYRIGHT ANDREA DENOTTI - DENOTTI.COM PHOTOGRAPHY

Nederland is sterk gefragmenteerd. De programmering van de BOS is daar een goed voorbeeld van: de diverse tradities krijgen keurig hun deel, maar zelden zijn er discussies tussen de tradities.
Als boeddhist moet je natuurlijk om te beginnen kritisch op jezelf zijn, met liefdevolle vriendelijkheid maar ook wel met verbazing over je eigen gedrag en je vele opvattingen.
Maar dat het becommentariëren van elkaars leer niet binnen de algemene boeddhistische traditie zou passen, is een misverstand. Al 2500 jaar zijn er discussies tussen de diverse scholen geweest, tussen Theravada en Mahayana, maar ook binnen de scholen zelf. En heel wat steviger dan ik zelfs maar zou durven voorstellen!
Natuurlijk moet zo'n gesprek tussen tradities met respect plaats te vinden. Er is in Nederland echter helemaal geen boeddhistische discussiecultuur; de verschillende tradities bemoeien zich niet met elkaar. Jammer, want juist voor de vele beoefenaars van meditatie en voor lezers en kijkers die zich niet voluit boeddhist noemen maar wél op zoek zijn, zouden zulke discussies zeer leerzaam kunnen zijn. Ze zouden ook voor ons boeddhisten leerzaam kunnen zijn - bij wijze van oefening voor het voeren van de gesprekken die hier en daar al plaatsvinden tussen boeddhisten en christenen, islamieten of atheïsten; met respect, kritisch en geïnteresseerd.
De term 'kritisch boeddhisme' is door Japanse boeddhologen geïntroduceerd. In het bekendste boek erover, *Pruning the Bodhi Tree*, wordt een onbevangen discussie gevoerd over beladen thema's zoals het Japanse nationalisme en de vraag of het begrip 'Boeddha-natuur' wel boeddhistisch genoemd mag worden. Dit maakt het Japanse kritische boeddhisme ook *geëngageerd*. Kritisch zijn betekent dan ook: kritisch kijken in hoeverre de samenleving de spirituele ontwikkeling van alle levende wezens bevordert of bemoeilijkt, en daar vervolgens - onzelfzuchtig, onheroïsch - iets aan proberen te doen. Ook elders in Azië is de laatste dertig jaar sprake van meer wisselwerking met maatschappelijke ontwikkelingen. De activiteiten van Thich Nhat Hanh, de Dalai Lama en Sulak Sivaraksa zouden het wat dat betreft achterlopende Nederland kunnen inspireren.

Toekomstfantasie

Het Engelse 'global' kan vertaald worden als 'wereldwijd'. Maar 'globaal' betekent in het Nederlands ook 'niet gedetailleerd'. Die betekenis sluit mooi aan bij een basis-boeddhisme waaraan men individueel of in kleine groepen verder vorm kan geven: door verschillende meditatievormen te beoefenen, door leraren van verschillende tradities uit te nodigen, door op vergelijkende wijze teksten bestuderen, en door eigen rituelen te ontwikkelen die aansluiten bij hoe we ons voelen.

> 'In veel steden proberen meerdere groepjes van diverse tradities ieder een klein centrum in stand te houden'

In deze toekomstfantasie zijn twee zaken belangrijk. Ten eerste de mentaliteit waarmee men boeddhist probeert te zijn - noem het leegte. Ik denk dan aan woorden als vergankelijkheidbesef, openheid, zonder begeerte. En dat op een wijze die Stephen Batchelor beschrijft in *Boeddhisme zonder geloof*: met vriendschap, aandacht en toewijding.
Ten tweede is de vorm van belang. Daarbij doel ik op de lokale en landelijke organisatie van die groepen. Niet zo'n favoriet onderwerp - we moeten in het dagelijks leven al zoveel organiseren - maar wel nodig. Wat ik daarbij hoop, is dat men in praktische zin steeds meer met elkaar gaat samenwerken. In veel steden proberen meerdere groepjes van diverse tradities ieder een klein centrum in stand te houden. Er zou maar een klein beetje trots overwonnen hoeven te worden om na te gaan of dat samen in één gebouw kan. Die tradities kunnen in zo'n gezamenlijk project hun eigen vorm behouden.
Er kan dan zelfs een nieuwe traditie bijkomen: het globaal boeddhisme.

■ **Joop Romeijn** is gepensioneerd sociaal wetenschapper. Hij bezoekt Buddhavihara te Amsterdam en mediteert bij Paul Boersma in Amersfoort. Hij heeft mede de Werkgroep Geëngageerd Boeddhisme opgericht. Emailadres: jwromeijn@hotmail.com

Schopenhauer:

THEMA: BOEDDHISME IN HET WESTEN

Voor de Duitse filosoof Arthur Schopenhauer (1788-1860) was het boeddhisme een grote bron van inspiratie. Met zijn werk bouwde hij een belangrijke brug tussen de westerse filosofie en het oosterse boeddhisme.

Dennis de Kool

Schopenhauer zag zichzelf als een pelgrim die op zoek was naar de hooggelegen tempel der waarheid. Volgens hem lag die fundamentele waarheid besloten in het boeddhisme. Hoewel Schopenhauer zelden expliciet naar het boeddhisme verwijst, is in zijn werk de boeddhistische invloed duidelijk zichtbaar. Twee kernelementen van zijn filosofie, namelijk 'de wil' en 'voorstelling', getuigen daarvan.

Blinde drang

Arthur Schopenhauer werd op 22 februari 1788 geboren in Danzig, het huidige Poolse Gdansk. Zijn vader was een rijke handelsmagnaat en wilde graag dat zijn zoon koopman werd. Schopenhauer dacht daar echter anders over en koos voor de filosofie. In 1819 verscheen het hoofdwerk van Schopenhauer met de titel *De wereld als wil en voorstelling*. In dit omvangrijke werk zet hij op toegankelijke wijze zijn filosofie uiteen. Het eerste belangrijke element in zijn filosofie is de 'wil' die zich overal manifesteert en ons leven determineert. Schopenhauer benadert de wil als een blinde drang, een volstrekt ongemotiveerde en van elke grond verstoken drift. Aangezien deze wil doorgaans niet definitief bevredigd wordt, is ons leven rusteloos. Daarnaast ziet hij de wil als bron van al onze droefenis en al ons lijden.

De mens herkent de wil niet als een kenmerk van ons *wezen*, maar als *individuele* uitingen die met elkaar in een concurrentiestrijd verwikkeld zijn. De verklaring voor dit tragische feit zoekt Schopenhauer in een ander essentieel verschijnsel van deze wereld dat hij 'voorstelling' noemt. Ons intellect neemt de verschijningswereld waar aan de hand van de kennisvormen tijd, ruimte en causaliteit. Volgens Schopenhauer is de wereld van de verschijning om die reden slechts een hersenfenomeen.

In de verschijningswereld treedt een ogenschijnlijke 'veelheid' op, terwijl de wezenlijke wereld, die van de ongedeelde wil, verborgen blijft. Door onze gebrekkige aanschouwende kenvermogens zijn we volgens Schopenhauer nauwelijks in staat om de wereld zoals zij in wezen 'is' te doorgronden.

Als een zonnestraal

Ook al refereert Schopenhauer in zijn werk vrijwel niet aan het boeddhisme, zijn werk bevat tal van passages die opvallende overeenkomsten vertonen met de vier edele waarheden die het centrale thema vormen van Boeddha's leer. De eerste edele waarheid is dat we allemaal in zekere mate lijden. Een deel van het leed is een gegeven realiteit. Over de *realiteit* van het lijden laat ook Schopenhauer geen misverstanden bestaan. Heel het leven is volgens hem in wezen lijden. Het lot van de mens is dan ook ontbering, ellende, verdriet, kwelling en dood.

De tweede edele waarheid van het boeddhisme is dat het lijden een oorsprong heeft. Lijden is in belangrijke mate gebaseerd op onwetendheid, namelijk het geloof in een zelf dat afzonderlijk en onafhankelijk van andere bewuste wezens bestaat. Hebzucht en egoïsme zijn tragische gevolgen van deze onwetendheid. Schopenhauer benoemt expliciet de *bron* van het lijden. "De wil is de bron van al onze droefenis en als ons lijden." Met de wil wordt vooral de waanvoorstelling van een onafhankelijk 'zelf' bedoeld. De dieperliggende bron van leed is daarmee de menselijke onwetendheid. Schopenhauer stelt vast dat in ieder mens een kolossaal egoïsme nestelt, terwijl egoïsme in wezen een illusie is. Al onze aardse verlangens en genietingen (zoals aardse goederen en behoud van ons lichaam) zijn volgens Schopenhauer louter waanvoorstellingen.

De derde edele waarheid is dat het lijden beëindigd kan worden. De weg naar de overwinning van lijden loopt via onthechting, prijsgeven en loslaten. Ook volgens Schopenhauer behoort het einde van het lijden tot de mogelijkheden. Hij plaatst het einde van het lijden in de ontkenning van de wil. Dat komt neer op een bevrijding van onze gebrekkige voorstelling van de wereld en dus ook van het leed dat hier het gevolg van is. In een wereld voorbij tijd, ruimte en causaliteit krijgen aardse concepten als leven en dood een hele andere betekenis. Wie de wil ontkent, wendt zich af van aardse wensen en genietingen.

De vierde waarheid is het achtvoudige pad dat een einde maakt aan het lijden. Het achtvoudige pad van het boeddhisme komt in grote lijnen neer op het aannemen van de juiste houding. Wijsheid en discipline zijn hierbij de beste gids. Bij het *pad* dat volgens Schopenhauer een einde maakt aan ons lijden, wordt een beroep gedaan op wijsheid en mentale discipline. Deze houding vraagt om een uitgebalanceerde manier van leven



SCHILDERIJ: *DE REIZIGER BOVEN DE ZEE EN DE WOLKEN* VAN CASPAR DAVID FRIEDRICH


een boeddhist
in de kast
'De wereld van
de verschijning
is slechts een
hersenfenomeen'

en een zekere berusting. Het betekent dat aan extreme emoties, zoals vreugde en verdriet, niet meer dan gepaste ruimte wordt geboden. "De wijze houdt zich altijd afzijdig van gejubel en verdriet: geen enkele gebeurtenis verstoort zijn onbewogenheid." Schopenhauer moedigt ons aan om net zo onverstoord als een zonnestraal te zijn. Hiermee is niet gezegd dat er geen ruimte is voor zorgzaamheid, integendeel. Mensenliefde en medelijden zijn belangrijke ethische uitgangspunten in Schopenhauers filosofie.

als geheel uit het oog verloren is. "Wie zijn wezen niet kent lijkt op het blad aan de boom, die in de herfst verdort en wanneer het op het punt staat af te vallen begint te jammeren over zijn ondergang en zich niet wil laten troosten door het vooruitzicht op het jonge groen dat in de lente de boom zal tooien. (...) Leer toch je eigen wezen kennen, juist datgene wat zozeer vervuld is van de dorst naar het bestaan, herken het in de *boom* die altijd één en dezelfde is door alle generaties van bladeren heen en die niet door het ontstaan en vergaan aangetast wordt."

Van niets naar niets

Het boeddhistische pad der bevrijding wordt 'verlicht' door de drie dharmazegels. Dharmazegels zijn wezenlijke inzichten die tot verlichting leiden; het zijn vergankelijkheid, zelfloosheid en nirvana. Ook deze elementen zijn in het werk van Schopenhauer te traceren. Het boeddhisme stelt dat alles *vergankelijk* is. Deze vergankelijkheid is echter geen reden voor somberheid. Inzicht in vergankelijkheid kan ons zorgen baren, maar ook zelfvertrouwen, vrede en vreugde schenken. Daarnaast biedt vergankelijkheid kansen om te groeien. In de wereld van de voorstelling die Schopenhauer voorspiegelt, is vergankelijkheid de wereld van het 'worden'. De mens lijkt hierin te verschijnen als een individu, ontstaan vanuit het niets (geboorte) op weg naar het niets (de dood). De onzekerheid van deze weg boezemt ons angst in. Schopenhauer laat zien dat deze angst in wezen ongegrond is. In de wereld *voorbij* de voorstelling spelen tijd, ruimte en causaliteit namelijk helemaal geen rol. In deze wereld van het 'zijn' ontstaat en vergaat er niets. Schopenhauer illustreert deze wijsheid met het ondergaan van de zon. "Zoals door het vallen van de nacht de wereld weliswaar verdwijnt, maar geen moment ophoudt er te zijn, zo is ook het vergaan van mens en dier door de dood slechts schijn: net als de wereld blijft ook hun ware wezen onverstoorbaar voortbestaan."


Schopenhauer (schilderij Frank Grüttner)

Het tweede boeddhistische lichtpunt is *zelfloosheid*. In het boeddhisme komt zelfloosheid neer op de erkenning dat alle levensvormen van elkaar afhankelijk zijn. Inzicht in het feit dat wij niet van anderen gescheiden zijn, zal ons lijden verminderen. Ook medeleven bevrijdt ons van lijden en schept vreugde. In Schopenhauers benadering creëert de wereld van de voorstelling de *illusie van individuen* die op zichzelf kunnen bestaan en dus niet verbonden zijn met de rest. Voor het 'eigen' welzijn wordt zonodig zelfs het welzijn van de 'ander' opgeofferd. Met deze dwaasheid doen we ons wezen te kort. Het welzijn van anderen kan namelijk niet losgekoppeld worden van het eigen welzijn. Het bestaan van een 'ik' en een 'ander' is een illusie. Alle wezens zijn één. Dit inzicht illustreert Schopenhauer op onnavolgbare wijze door een blad te laten spreken die de boom

Wilsvrij

Het derde boeddhistische principe van *nirvana* ligt voorbij alle vormen van het zichtbare leven. In het nirvana spelen concepten als geboorte en dood dan ook geen enkele rol. Het nirvana is de wereld van geen-geboorte en geen-dood. Dit inzicht bevrijdt ons van angst en verdriet. In plaats van het nirvana spreekt Schopenhauer van de ontkenning van de wil. De vraag is hoe de wil ontkend kan worden in een wereld die enerzijds juist door de wil gedomineerd wordt en anderzijds door onze gebrekkige kenvermogens niet adequaat wordt voorgesteld. Schopenhauer wijst in dit verband op de reële mogelijkheden van wilsvrije *beschouwingen* en willoze *aanschouwingen*. De wilsvrije beschouwing betekent, dat inzicht verkregen kan worden in het wezen van de wereld voorbij de voorstelling. Niet ons gebrekkige kenvermogen, maar ons zelfbewustzijn verschaft ons de toegang tot het wezen der dingen. Ons zelfbewustzijn stelt ons daardoor in staat om wilsvrij te kennen. Deze zuivere en volmaakte mogelijkheid van aanschouwelijk kennen verschaft ons veel vreugde. We ontdekken dan de harmonie die in het wezen van alle dingen besloten ligt.

Daarnaast is ook een willoze *aanschouwing* volgens Schopenhauer vrij van leed. Bij deze esthetische activiteit verdwijnt de wil geheel en al uit het bewustzijn. Een belangrijke rol is hierbij weggelegd voor de kunst. Volgens Schopenhauer biedt de kunst door haar zuivere weergave van de wereld een boeiend en veelzeggend schouwspel. Wie dergelijke kunst aanschouwt, krijgt inzicht in het wezen van de wereld. Om die reden biedt de kunst momenten van intens geluk. Wie vrede, rust en geluk zoekt, zal haar vinden in de wezenlijke wereld *voorbij* de voorstelling.

Schopenhauer oproep om aan wilsverzaking te doen, is voor het Westen met zijn sterke wilscultuur een eye-opener geweest.

■ **Dennis de Kool** is promovendus aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

reflex

Tederheid

Sinds een jaar heb ik een optrekje in Luik. Om er te schrijven en tot mezelf te komen. Maar ook om het grijze, grauwe, benarde Nederlandse Balkenende-klimaat te ontvluchten. Die lui in Den Haag hebben niet alleen een slecht ontwikkeld democratisch besef, zoals tijdens het referendum over de Europese grondwet bleek. Ze negeren ook nog eens vier eeuwen wetenschappelijke revolutie en Verlichting, door met allang weerlegde argumenten een goddelijk plan aan de basis van de evolutie van het leven te leggen. Dat is net zo middeleeuws en gedateerd als het denken van al die moslimfundamentalisten. De Boeddha constateerde trouwens al zo'n tweeënhalf duizend jaar geleden dat het bestaan van God een onbewijsbare en overbodige hypothese is. En de grote Nietzsche zei het zo: 'God is dood'. Stelletje Haagse slaapwandelaars: Neem daar eens notitie van! Intelligent design-denken is onintelligent denken!

Terug naar Luik. Samen met een dierbare bezocht ik een goede maand geleden de kathedraal, die overigens geen echte kathedraal is maar gewoon een grote kerk. De echte kathedraal is onder het geweld van een volksopstand in puin gelegd. Als je de immense ruimte van de kerk betreedt, daalt er een weldadige rust op je neer. In deze stilte werden mijn metgezel en ik getroffen door het volgende tafereel.
Een vader liep er met zijn blinde en overduidelijk doodzieke zoontje: van de ernstige ziekte waaraan deze leed getuigden de kale plekken op zijn opgezette, vergroeide hoofd en zijn trage motoriek. Met zijn ene hand hield de vader het moeizaam lopende joch vast. Met zijn andere hand liet hij hem voelen aan de zuilen en pilaren, de heiligenbeelden die er stonden opgesteld, een rijk versierde sarcofaag, de kandelaars en andere daar aanwezige kunstschatten. Zo begeleidde hij hem langzaam door het gebouw, terwijl op gepaste afstand een ander jongetje, zijn broertje, volgde. Het gezicht van de man was ernstig, bezorgd, toegewijd, vol stille liefde. De tederheid waarmee hij de hand van het kind over de objecten leidde en hem toefluisterde deed me denken aan de tederheid waarmee de man op Rembrandts *Joodse bruidje* zijn hand op de borst van de vrouw laat rusten.

Als religie en een kerk ergens goed voor zijn, zo ging op dit moment door me heen, dan is het om een zwijgend antwoord te geven op het soort onmogelijke situaties die het leven in petto heeft en waarvan wij even de onbedoelde getuigen waren. Daar waar je het niet meer weet, waar je je lot uit handen moet geven, waar je tegen beter weten in hoopt en gelooft dat het goed zal komen. Het kind bevond zich aan de rand van het onbekende, op de grens dus van de ons bekende werkelijkheid, en zijn vader was daar diep van doordrongen. Op de een of andere manier bereidde hij het kereltje voor op diens sprong in dit onbekende en communiceerde hij met hem zonder woorden, in de tedere wijze waarop hij hem de beelden liet voelen, een diep, peilloos, grondeloos, objectloos vertrouwen. Althans zo voelde het.
Op zo'n moment gaat er een diepe rilling door je heen en schaam je je ervoor dat je gelukkig bent.

Jan Bor





De monniken bereiden zich voor op de openingsceremonie.

Mandala's in

In april kwam een groep Tibetaanse monniken van Lama Lobsang naar Nederland om zandmandala's te bouwen. Begin april bouwden ze een Medicijnmandala in Ter Apel en eind april bouwden ze De Groene Tara op het kadastrale middelpunt van Nederland in de Onze Lievevrouwetoren in Amersfoort. *Vorm & Leegte* ging naar Amersfoort om een fotoreportage te maken.

Harold Makaske

Een mandala vormt een uitdrukking van de verlichte geest van Boeddha en wordt gebruikt als hulpmiddel om de bezinning te richten. Ieder onderdeel en iedere kleur is weloverwogen en heeft een eigen betekenis, die nauw samenhangt met het bestaan van de mens in zijn wereld en met de oosterse filosofie over leven en gezondheid.

Het bouwen van de Groene Tara mandala neemt ongeveer een week in beslag. Voordat de monniken het zand gaan leggen, vindt er een openingsceremonie plaats waarmee de gewenste energie wordt opgeroepen.

■ **Harold Makaske** is freelance tekstschrijver en fotograaf en heeft een antiquariaat.



Nederland

Monnik aan het werk met de Chak-pho: het instrument waarmee het zand exact op de plaats kan worden gelegd.



Woordvoerder Petra van Selm van de Stichting Nangten Menlang Nederland leidt de ceremonie in.



FOTO'S: HAROLD MAKASKE



Het eindresultaat: de Groene Tara in het midden als symbool van de vrouwelijke energie: de energie van ontvankelijkheid, wijsheid, mededogen en tolerantie, vaardig handelen, onverschrokkenheid en snelle hulp.

Een mandala is een driedemensionale zandtekening. Elk onderdeel heeft een eigen symboliek en meditatieve betekenis.

De monniken lopen met de klok mee rond de mandala en vegen volgens een vast patroon het zand minutieus bij elkaar.

Uiteindelijk wordt het zand in een kom gedaan. Daarmee is de vernietiging een feit. De vernietiging symboliseert de vergankelijkheid van het leven.

Het zand wordt teruggegeven aan de natuur om haar krachten via het water over de wereld te verspreiden.

De sluitingsceremonie vond door de overweldigende belangstelling buiten plaats.

Daags na het project in Amersfoort keerden de monniken terug naar hun klooster in Zuid India. Op een vraag wat ze van hun bezoek aan Nederland vonden, zei Lobsang Gyaltsen dat het ze zeer goed is bevallen in Nederland, 'maar we moesten wel erg wennen aan de blikken van de mensen als we over straat lopen. Alsof we van een andere planeet komen'.











in

Zorg voor de mantelzorgers

Juist levensonderhoud is één van de elementen van het achtvoudige pad, de weg die de Boeddha onderwees om tot beëindiging van het lijden te komen. In deze nieuwe serie komen boeddhisten aan het woord over hun levensonderhoud. Dit keer Frans Koopman, coördinator bij LOT, de landelijke vereniging van mantelzorgers.

Paula Borsboom



FOTO'S: LIA BESTERS

Frans Koopman (dharma-naam Dhira) is net terug van een langdurig verblijf in de Noorder Poort, het zencentrum in Wapserveen. Een flinke overgang, vindt Frans. In de Noorder Poort draaide hij mee in het vaste dagprogramma van het centrum en voerde de taken uit die hem werden opgedragen. Hier op het hoofdkantoor van de LOT in Bunnik is hij, als coördinator, degene die aanstuurt en beslissingen neemt. Toch is zijn werkplek ook een plaats waar hij zijn boeddhistische praktijk kan voortzetten: "Belangstelling tonen voor de leden van mijn team, echt naar hen luisteren bij een vergadering of met aandacht thee voor hen inschenken, zijn net zo goed boeddhistische activiteiten als mediteren."

Het team waar Frans leiding aan geeft, organiseert ontspannings- en ontmoetingsweekenden voor mantelzorgers. Deze bijeenkomsten bieden de deelnemers de mogelijkheid er even helemaal uit te zijn, afstand te nemen van de dagelijkse beslommeringen en contacten te leggen met anderen. Dit soort 'verwenweekenden' zijn hard nodig. Frans: "Veel mantelzorgers zijn verbitterd, voelen zich het slachtoffer van treurige omstandigheden en zien weinig mogelijkheden om hun eigen leven te verrijken. Ook zijn ze vaak zo zwaar belast dat er weinig tijd voor henzelf overblijft."

Bij de activiteiten die Frans begeleidt, is hij steeds meer gebruik gaan maken van de meditatietechnieken die hij als zenstudent heeft geleerd. Zo heeft hij in de ontspanningssessies die hij begeleidt zit- en loopoefeningen opgenomen. "Ik merkte dat dit soort oefeningen aansloegen, de mensen waren er enthousiast over. Daar werd ik zelf heel warm van. Het gaf me een intense verbinding met de groep die ik begeleidde en ik wist: dit wil ik meer doen!"

Het boeddhisme spoort ons aan ons bewust te worden van onze gedachten, gevoelens en overtuigingen. Ook dat wil Frans graag doorgeven aan de mantelzorgers: "Ze worden vaak zo zeer door hun zorgtaken in beslag genomen, dat ze niet meer weten wat ze zelf nodig hebben en hoe ze zelf goed kunnen functioneren. Mijn ervaring met zen is, dat ik steeds beter mijn eigen gevoelens en behoeften heb leren kennen, precies zoals Maezumi Roshi zei: 'Be intimate with yourself'. Ik ben ook trouwer geworden aan mezelf. Dat klinkt nogal egocentrisch en niet zo erg boeddhistisch. Maar ik geloof stellig dat het in een zorgrelatie van belang is dat je zowel aandacht hebt voor de gevoelens en behoeften van de ander als voor die van jezelf. Anders is het gevaar groot dat je over je eigen grenzen heengaat, met alle gevolgen van dien."

'Veel mantelzorgers voelen zich het slachtoffer van treurige omstandigheden'

Voor mantelzorgers doemt die valkuil al te gemakkelijk op. Vaak zorgen ze dag en nacht voor hun partner, kind, vader of moeder die chronisch ziek of gehandicapt is en vrijwel geheel afhankelijk is van de hulp die de mantelzorger biedt. In zo'n situatie zal de aandacht al snel volledig komen te liggen bij degene die verzorgd wordt; de mantelzorger vergeet dan gehoor te geven aan de eigen behoeften en belangen. "Juist voor mensen die zo intensief voor een ander zorgen is het belangrijk om in te zien dat je dat alleen maar kunt doen -en blijven doen- als je ook goed voor jezelf zorgt."

Mededogen

'Zorgen voor een ander is zorgen voor jezelf' was ook het credo van de cursus die Frans Koopman samen met Jiun Roshi op de Noorder Poort heeft gegeven. Op het programma stonden meditatie- en ontspanningsoefeningen. Ook voerden de deelnemers rollenspelen uit waarin ze leerden in hun communicatie voor hun eigen belangen en behoeften op te komen. Deze rollenspelen waren voor de meeste deelnemers echte *eye-openers*. Ze ervaarden dat het mogelijk was om ruimte voor zichzelf te creëren. In een persoonlijk actieplan, dat ze aan het slot van de cursus voor zichzelf opstelden, gaven ze aan hier in het dagelijks leven mee verder te willen gaan.
Leidraad bij de cursus was het begrip mededogen. Frans: "Meditatie zorgt ervoor dat je in contact komt met wat er, diep van binnen, in je leeft aan gevoelens en behoeften. Het is vervolgens de kunst die naar buiten te brengen. Niet om je eigen belangen te kunnen najagen, maar om in verbinding te komen met de ander, met zijn of haar gevoelens en behoeften. Als dat met een pure, zuivere intentie gebeurt, is dat voor mij compassie."
Compassie voelen voor iemand betekent voor Frans overigens niet dat die ander altijd maar een beroep op je kan doen. "Als je mantelzorger bent, hoef je niet altijd direct op te springen als de ander om hulp vraagt. Dat geldt ook voor boeddhisten bij wie mededogen hoog in het vaandel staat. Bij mededogen gaat het om de vervulling van de behoeften van beide betrokkenen: hulpvrager en hulpgever. Daarom kun je alleen maar goed voor een ander zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt."
Frans merkt dat er behoefte is aan een vereniging als LOT, zeker nu de overheid steeds minder geld beschikbaar stelt voor de zorg, de regelgeving aanscherpt en verzoeken om hulp vaak afwijst onder het mom van 'eigen verantwoordelijkheid'. Zeven jaar geleden was Frans één van de beroepskrachten die LOT op de kaart hebben gezet. Bij de start werkten er drie mensen bij de vereniging. Nu, na een fusie met een zusterorganisatie, zijn dat er bijna vijftig. "Ik heb zeker mijn steentje bijgedragen aan deze ontwikkeling, en het geven van cursussen op de Noorder Poort is voor mij een prachtige, nieuwe uitdaging: ik krijg zo de kans om mijn boeddhistische praktijk en mijn werk met elkaar te integreren. Ook zijn deze cursussen goede voorbeelden van geëngageerd boeddhisme!"

■ **Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Meer informatie over de cursus 'Care for carers' via de Noorder Poort: 0521-321204.

Boeddhadag een nationale

De Boeddhistische Unie Nederland wil de derde zaterdag van mei tot nationale Boeddhadag uit te roepen. Op Boeddhadag viert men geboorte, verlichting en sterven van de Boeddha. Eerder pleitten niet-christelijke organisaties en scholen voor het opvoeren van het Suikerfeest, het Offerfeest of het joodse Jom Kippoer als nationale feestdag. Daarvoor zouden dan christelijke feestdagen moeten worden ingeleverd. Is het goed dat het boeddhisme zich bij dit pleidooi schaart en een eigen nationale feestdag claimt?

Diana Vernooij

'Voor geen enkele religie is het goed om een nationale feestdag toegewezen te krijgen', zegt Christa Anbeek resoluut. 'Eén van de gevaarlijke tendensen van religie is, dat zij goed samen kan gaan met nationalistische gevoelens. Religie kan identiteitsversterkend werken, voor een individu, en ook voor een groep of een natie.' In het verleden en heden kun je de voorbeelden aanwijzen, in christendom, islam, jodendom én boeddhisme. De eigen natie en de eigen godsdienst ziet men als superieur – en godsdienst zet men in om de ideologie van de uniciteit van een volk te onderstrepen. 'Het bekendste voorbeeld in het boeddhisme is het samengaan van boeddhisme en nationalisme tijdens de Tweede Wereldoorlog in Japan. Het claimen van een nationale boeddhistische feestdag lijkt misschien onschuldig en ver verwijderd van extreme vermenging van nationalisme en religie; toch lijkt het mij dat boeddhisten in Nederland zoiets niet moeten willen.'
Ze voegt hier nog een tweede argument aan toe, een inhoudelijk boeddhistische argument: 'Als boeddhist weet je waar het pad wezenlijk om gaat: het loslaten van ik-gehechtheid, openheid voor de verbondenheid van alles met alles.' Sterke gehechtheid aan de boeddhistische identiteit werkt eerder afzonderend dan verbindend. Juist daarom zouden boeddhisten af moeten zien van een nationale boeddhistische feestdag, 'zelfs als hen dat door de regering zou worden aangeboden'.

Ook Paula de Wijs vraagt zich af of een Boeddhadag gewenst is, zij het op andere gronden: 'Na een eerste reactie van "waarom niet" bekruipt me een ongemakkelijk gevoel. We moeten onszelf goed afvragen wat de motivatie is achter de wens zo'n dag in te stellen. Wat willen we ermee bereiken? Gelijkheid? Aandacht? Een extra vrije dag? Hebben we iets om te bieden en zowel, wat?' Over één motief is ze in ieder geval enthousiast: 'Het idee om het boeddhisme meer bekendheid te geven - hier in Amsterdam zou men zeggen: het boeddhisme meer smoel geven - door een Boeddhadag in te stellen, lijkt mij een prima idee.'
Jotika Hermsen is positief over een nationale Boeddhadag. Ze ziet in 'een eigen nationale feestdag zoveel als de erkenning van het bestaan van boeddhistische groeperingen. Dat kan geen kwaad.' Dat die Boeddhadag een jaarlijks weerkerend feest wordt, lijkt Jotika Hermsen zinvol. De vraag is welke dag daarvoor het meest geëigend is. De Theravada traditie viert (wereldwijd) Boeddhadag op de volle maan in de maand Vesak. Die maand Vesak is soms mei, soms juni in de Romeinse kalender. Dus de datum verschilt ieder jaar. 'Wat interessant maar ook verwarrend is, is dat binnen de boeddhistische tradities Boeddhadag op heel verschillende data gevierd wordt. Ik weet niet wanneer de Chinese gemeenschap het officieel viert of de zenboeddhisten of de Tibetanen. Vanuit de Theravada traditie zou ik voorstellen: de eerste zaterdag of zondag na de volle maan in de maand Vesak. Elk jaar verrassend dus, in beweging, net als Pasen en het Suikerfeest, Oost ontmoet West.'

Eerlijk delen

In de discussies de afgelopen tijd gaat het vaak om de vraag of het een goed idee zou zijn de nationale feestdagen

feestdag?

'Nederlanders vieren hun nationale feestdagen eerder op de camping dan in de kerk'

te ontkerstenen en ze 'eerlijk' te verdelen over de belangrijkste religies in Nederland. Wat Hermsen betreft wordt Boeddhadag een nationale vrije dag. Het lijkt haar niet slecht om de christelijke feestdagen "eerlijker" te verdelen. 'Tweede Kerstdag, Tweede Pinksterdag, Tweede Paasdag of Hemelvaartsdag mag Suikerfeest worden of Boeddhadag of Jom Kippoer.' Ze zou zich ook kunnen voorstellen dat er nationaal een aantal vrije dagen gegeven wordt die vrij opneembaar zijn om de eigen religieuze feestdagen te vieren. De moeilijkheid ligt naar haar inzicht dan bij de bedrijven en de economische belangen. 'Om een aansluitende Tweede Kerstdag in te ruilen voor een zwevend Suikerfeest, dat betekent nogal wat. De meeste organisaties zijn dicht met Kerst. Als moslims met Kerstmis willen werken, kan dat in veel bedrijven weer niet omdat er niet genoeg mensen zijn die het bedrijf draaiend houden.'

De Wijs verwacht meer problemen dan plezier van het instellen van nieuwe religieuze feestdagen als het niet goed doordacht en gecommuniceerd wordt aan de Nederlandse bevolking. 'Als de christelijke dagen opgegeven moeten worden, zijn het juist de behoudender bevolkingsgroepen die hier moeite mee zullen hebben - of de conservatieve christelijk hoek of de xenofoben in het algemeen. Sommige kerken zullen in de verdediging komen en de bevolking oproepen het christendom of de Nederlandse cultuur (het "culturele erfgoed") te beschermen tegen alle vreemde, uitheemse religies. De polarisatie zou dan toenemen en niet het begrip of de samenwerking in de maatschappij. En dat lijkt me niet positief.'

Naast weerstanden bij behoudender christenen kun je door de gegroeide vakantiepatronen ook weerstanden verwachten bij niet-christenen. Paula de Wijs: 'De laatste dertig jaar vieren de meeste Nederlanders de nationale feestdagen eerder op de camping of in Frankrijk dan in de kerk. Dus als een bestaande feestdag zou moeten wijken voor een doordeweekse Boeddhadag, dan denk ik dat ook niet-christenen eerder negatief dan positief op het boeddhisme zouden reageren. Daarmee schiet je je doel om bekendheid te geven aan het boeddhisme voorbij.'

En er zijn nog meer gegroeide nieuwe rituelen. Christa Anbeek: 'De ontkerstening van de feestdagen is al in volle gang. De huidige feestdagen passen heel goed bij de huidige Nederlandse cultuur – zo staat Pinksteren vooral voor popfestivals en bijna niemand herinnert zich dat er ook een christelijke inhoud van dat feest is.'

➢

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jotika Hermsen
theologe, leefde 24 jaar in een katholiek klooster, gaf les in methodiek van welzijnswerk, lerares Vipassana



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep Stichting, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme



Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

'Nederland is niet seculier geworden, maar wel minder traditioneel christelijk'

Seculier

Heeft een nieuwe nationale boeddhistische feestdag wel waarde? Is Nederland inmiddels niet te veel geseculariseerd voor het toevoegen van nieuwe religieuze feestdagen? 'Nederland is niet seculier geworden', vindt Paula de Wijs, 'slechts minder traditioneel christelijk. Juist de groei van het boeddhisme bewijst dat er een sterke behoefte bestaat aan een spiritueel of zingevend element in het leven. Men zoekt elders zijn idealen, heiligen en geloofsgenoten.' Dus religieuze feestdagen hebben wel degelijk waarde. Jotika Hermsen meent dat pas als de secularisatie zover is doorgedrongen dat er geen enkele religieuze feestdag meer gevierd wordt, je beter kunt overgaan naar een systeem van extra vrije dagen. Mensen kunnen die dan zelf invullen zoals zij dat willen. 'Maar zover is het nog lang niet, denk ik. Dat ook "nieuwe godsdiensten" zoals islam en boeddhisme vragen om een nationale feestdag duidt niet op secularisatie.'

Een nationale Boeddhadag roept dus flink wat voors en tegens op. Het zet het boeddhisme op de agenda, geeft bekendheid en erkenning, maar zou ook flinke weerstand kunnen oproepen en wellicht foute nationalistische gevoelens kunnen versterken. Inhoudelijk boeddhistische argumenten voor een nationaal feest heeft geen forumlid aangedragen. Boeddhisten vinden het blijkbaar niet zo nodig om hun overtuiging in het openbaar te belijden en om hun feesten samen met niet-boeddhisten te vieren. Het enige inhoudelijke argument was tegen Boeddhadag gericht: Boeddhadag pint je vast op een identiteit en dat gaat tegen de boeddhistische leer in.
Christa Anbeek is weliswaar tegen een nationale Boeddhadag, maar van een groot boeddhistisch feest wordt ze wel enthousiast. 'Vorig jaar stuitte ik in Gent bij toeval op een Obon viering om de doden van de bombardementen op Hiroshima en Nagasaki te herdenken – tijdens het Obon festival keren de doden voor een paar dagen naar huis terug, waarna ze met een lichtje in een klein bootje op de rivier worden gezet. De dansende lichtjes op die rivier in Gent waren een prachtig gezicht – ze vormden met elkaar ook een protest: dit nooit weer! Een mooi feest.'

■ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

— advertentie —

TIJDSCHRIFT VOOR WETENSCHAP EN VERWONDERING



U ontvangt
TER INTRODUCTIE
een half jaar = 3 edities
voor slechts € 14,50
door overmaking op giro 107500
(België PCR 000-1625411-79)
t.n.v. Bres, Den Haag
m.v.v. uw naam en adres.

Bezoek ook onze website
www.bres.org

Bres verschijnt 6 x per jaar / 96 pag. / losse verkoopprijs € 7,50

Samtosha

Sandra Tideman

Gisteren zag ik de zinderende finale van Roland Garros tussen Nadal en Puerta. Schitterend tennis, waarbij beide spelers werkelijk al hun talent en capaciteit inzetten om de felbegeerde beker te behalen. De krachtige wil om te winnen straalde van hen af en vervormde zo nu en dan zelfs helemaal hun gezicht.
Het wilsaspect komen we in al ons handelen tegen. Ook in yoga en meditatie: de wil om het goed te doen, de wil om resultaten te behalen, de wil om iets te bereiken. In onze cultuur wordt wilskracht heel positief gewaardeerd, en het is interessant er eens vanuit yogaperspectief naar te kijken.
Is het in ons dagelijks leven soms effectief als we meer willen bereiken om er eens een schepje bovenop te gooien, in yoga en meditatie werkt streven juist averechts. Waarom willen we iets? Komt dat echt uit onszelf als een authentiek verlangen, of zijn we zo geconditioneerd? Hebben we geleerd om altijd iets te moeten willen en gaan we mee in die stroom omdat iedereen het toch doet?

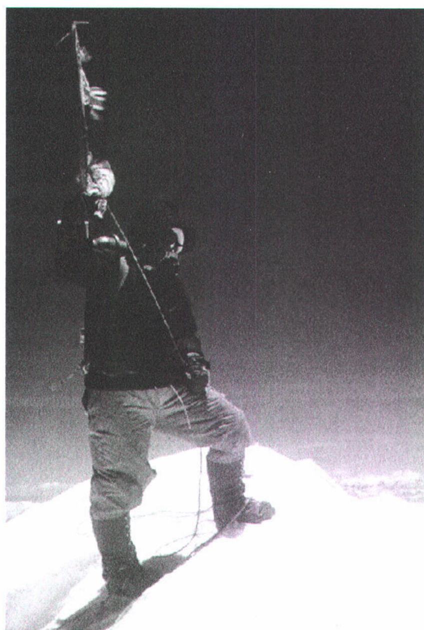


FOTO © RGS

Tenzing Norgay op de top van de Mount Everest om 11.30 uur.
Foto: Edmund Hillary, May 29, 1953

Mensen die met yoga beginnen, gaan vaak heel prestatiegericht te werk. Tijdens de les kijken ze vaak om zich heen naar de anderen en willen voor hen niet onderdoen. Het kan een tijdje duren voordat ze belangrijkste yogaoefening horen en verstaan: *samtosha* - tevredenheid. In yoga leer je iedere *asana* vol aandacht vanuit je eigen ruimte uit te voeren en dan in de statische fase krachtig en tegelijkertijd ontspannen in de houding te blijven staan. Je observeert dan met heldere aandacht alle gewaarwordingen. Inzicht ontstaat. Op het moment dat je je bewust wordt van streven, de wil om verder te gaan, of dieper, of hoger, of wat dan ook, laat je het streven los. Je wordt je ervan bewust dat juist het streven je tegenhield. En het loslaten van het streven schept ruimte: misschien ga je nu dieper in de oefening. Het resultaat ligt niet in de toekomst, het is nu. Ieder moment weer. Het gaat er niet zozeer om met je wil iets af te dwingen, maar eerder om de juiste omstandigheden te creëren om 'het' te laten gebeuren.

Toch is het ook niet juist om op het spirituele pad alle doelgerichtheid aan de kant te schuiven. Als we denken dat het in yoga en meditatie alleen maar draait om gewaarzijn in het hier-en-nu, zonder enig besef van bestemming of voortgang, dan verliezen we een bron van enorme energie en inspiratie. In alle dimensies van ons leven speelt dit een cruciale rol: het vinden van de subtiele balans tussen inspanning en overgave. Ook voor een tenniskampioen als Nadal: zijn doel is duidelijk, de beker. Inspanning en overgave - hij speelt onophoudelijk op de toppen van zijn kunnen en tegelijkertijd is er een totale overgave. In de drieëneenhalf uur durende wedstrijd stond de tijd voor hem stil. Samtosha?

■ **Sandra Tideman** is kunsthistorica, boeddhist, en directeur van het Tara Centrum voor yoga & meditatie.

Fragment uit *De Boeddha in de Wereld*

'Zie wat je moet zien, dit is Lumbini'



Lumbini

In *Boeddha in de wereld*, onlangs verschenen bij uitgeverij Prometheus, beschrijft de Indiase auteur Pankaj Mishra zijn speurtocht naar de betekenis van de Boeddha. Terwijl hij zijn reizen en het effect daarvan op zijn eigen leven beschrijft, laat Mishra zien hoe het boeddhisme worstelt met problemen van identiteit, vervreemding en lijden in moderne tijden. In het volgende fragment brengt de schrijver met een medestudent een bezoek aan Lumbini, de geboorteplaats van de Boeddha, in het huidige Nepal.

Pankaj Mishra

Op de kaart leek het alsof Nepal vlak bij Allahabad lag, aan het einde van een korte, rechte lijn richting het noorden, niet meer dan een paar uur reizen van ons vandaan. Toch deden Vinod en ik, die rond zonsopgang van huis waren gegaan, er de hele dag over. Eerst reisden we per trein, toen per bus, onder een onbewolkte lucht. Onderweg kwamen we langs gehuchten vol kale bakstenen huizen. De winkels langs de weg stonden vol vieze glazen potten vol plakkerige snoepjes; de gebouwen waren voorzien van verschoten oproepen om toch vooral voorbehoedsmiddelen te gebruiken; de jonge kerels in de garages hadden ouderwetse kapsels.

Tegen de avond kwamen we bij de grens aan. Daar bleven we lang wachten, al even lui en verveeld als de lange rij vrachtwagens die stond te wachten tot hij eindelijk Nepal eens in mocht. Dat lag net achter de douane: een klein, donker hok waarvoor geüniformeerde politieagenten op *charpoys* (houten bedden) lagen te rusten, en waar om de paar minuten chauffeurs met de juiste papieren uit kwamen die heel triomfantelijk en energiek terugliepen naar hun voertuigen.

Toen wij eindelijk aan de beurt waren en direct over de grens een of ander gehucht inreden, werd de teleurstelling die al de hele dag in de lucht hing acuut. De borden boven op de krakkemikkige gebouwen waar ze goedkope elektronica, nylon T-shirts en honkbalpetjes verkochten mochten dan in een vreemd alfabet geschreven zijn, en sommige mannen in de mensenmassa mochten dan klein van stuk zijn en Mongoolse gelaatstrekken hebben, maar voor de rest – hopen troep langs de weg, zieke koeien die vrij rondliepen, kraampjes met gefrituurde snacks, roestige bussen – kwam het ons allemaal uitdagend bekend voor.



FOTO: SIMON SAUNDERS

'In zijn stem klonk de teleurstelling van zijn eigen eerste bezoek door. En inderdaad, het was moeilijk voor te stellen dat dit het was'

Kartonnen koffer

Na de grens werd het landschap weer een stuk leger. Afgezien van een paar ezelkarren aan de rand van de weg was er bijna geen verkeer op de weg. Hier en daar werden de kale, bruine bergen in de verte beschenen door wat zwak zonlicht, maar de uit klei opgetrokken dorpjes en de rijstvelden werden omheind door een wit waas, en op de grond voor de winkels langs de weg waar ze bier verkochten lagen stukken wit papier en plastic tassen.

Urenlang, leek het wel, zigzagde de halflege bus over smalle landweggetjes. Een paar keer werd hij onderweg tegengehouden, voor een van die lage hutjes waar ze goedkope drank en sigaretten verkochten. Vinod, die voor me zat, viel met zijn hoofd tegen het scherpe raamkozijn in slaap. Ook andere passagiers – overwegend lokale dorpelingen die angstvallig de stoffen bundels en goedkope kartonnen koffers op hun schoot vasthielden – begonnen weg te dommelen; hun hoofden wiegden onzeker heen en weer. Ook op mij had de lome middag zo zijn effect, en dus deed ik niet meteen mijn ogen open toen de bus stopte, de chauffeur van zijn stoel sprong en de deur met een klap achter hem dichtviel.

Toen ik opkeek zag ik een parkeerplaats: een stoffige zandvlakte met hier en daar zwarte dieselvlekken waar waarschijnlijk eerder bussen en vrachtwagens hadden gestaan, met eromheen van die armoedige winkeltjes die we al eerder waren tegengekomen. Vinod leek nog steeds te slapen. Een paar mannen stapten uit om te plassen. Waggelend knoopten ze de touwtjes van hun wijde pyjamabroeken los; daarna stonden ze met hun benen uit elkaar stil. Ik ging bij hen staan, en terwijl ik daar op een rijtje met de andere mannen ietwat gegeneerd voor me uit starend op een beshramstruikje stond te plassen, viel mijn blik op de monnik, de bomen en de gebouwen die een eindje verderop in aanbouw waren.

Waarschijnlijk kwam de monnik uit Korea of Japan. Destijds kon ik het verschil nog niet zien, en de pagodeachtige gebouwen waar hij naartoe liep waren al even moeilijk te plaatsen als hijzelf. Hij liep de andere kant op, zonder aandacht te besteden aan onze aanwezigheid, of zelfs maar aan de wolk stof die de afgesleten banden van de bus in zijn richting hadden opgeworpen, die hem helemaal had omvat en zachtjes neerstreek op zijn okergele gewaad en gladgeschoren hoofd.

Ik hoorde de chauffeur zeggen: 'Vijf minuten, dan rijden we weer verder.' Toen ik me omdraaide zag ik Vinod, die duidelijk net wakker was, de bus uitkomen. Ietwat onvast ter been kwam hij naar me toe gelopen. Hij zei: '*Dekhiye jo dekhna hi, yahi hai Lumbini.* Zie wat je moet zien, dit is Lumbini.'

Damarboom

In zijn stem klonk de teleurstelling van zijn eigen eerste bezoek door. En inderdaad, het was moeilijk voor te stellen dat dit het was, moeilijk niet teleurgesteld te zijn bij het aanschouwen van de geboorteplaats van de grondlegger van een van 's werelds grootste religies, slechts ingeleid door een kale zandvlakte en een paar gebouwen in aanbouw.

➢

Vijf minuten later zou de bus verder rijden. Snel liep ik achter de monnik aan. Ik zag hem het door een heg omheinde terrein van een van de raar gevormde gebouwen opgaan, en toen verloor ik hem uit het oog. Tussen de gebouwen van het terrein lag een gecompliceerd aangelegde tuin waar een cementen paadje doorheen liep. Ik liep het pad af, langs lage struiken, cactussen en kleine plassen water waarin stukjes hemel weerspiegeld werden.

Toen lag het land ineens weer helemaal leeg voor me. Voor me stond de zon laag aan de heiige hemel; het onbeweeglijke licht leek wel van goud. Zo ver als het oog reikte zag ik groene rijstvelden; hier en daar stonden er glanzend zwarte karbouwen en vrouwen met felgekleurde gewaden in.

Links van me zag ik een vreemd heuveltje – een archeologische grafheuvel. Recht voor me, keurig op één lijn, lagen een langwerpig waterreservoir, een grote damarboom vol gebedsvlaggen van zakdoekformaat en iets wat zo op het eerste gezicht een lage tempel met een lange veranda met pilaren leek.

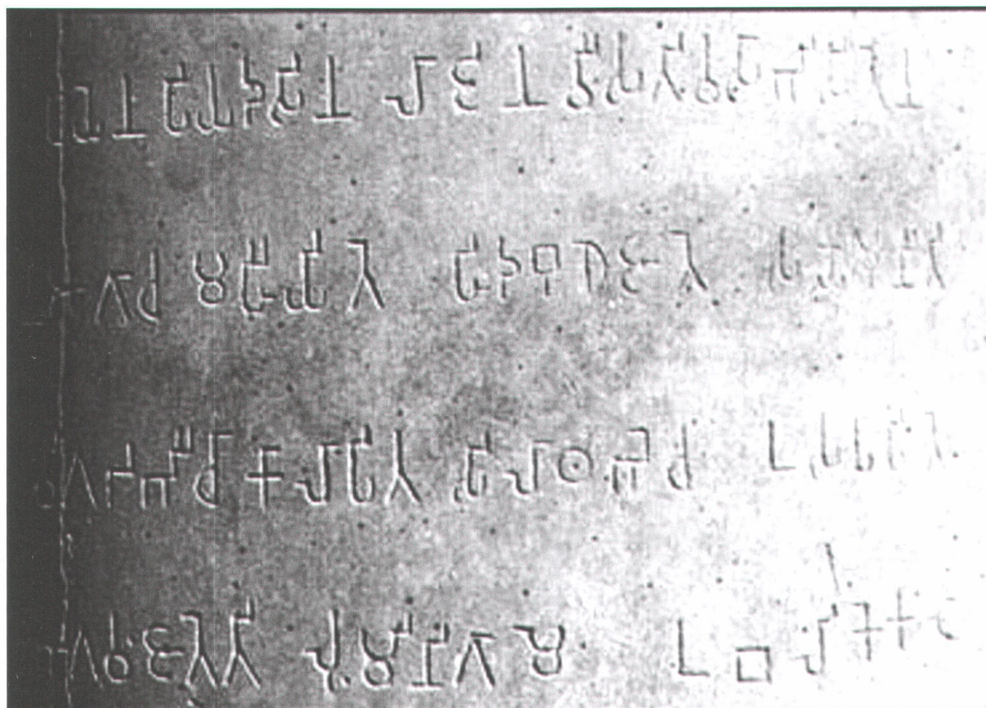
Toen ik me omdraaide hoorde ik een zacht gezang. Het kwam uit een van de gebouwen achter me – kloosters, realiseerde ik me eindelijk. Toen ik verder liep zag ik de monnik. Met gevouwen handen en een gebogen hoofd stond hij op de mosgroene trap van het reservoir. Het roerloze groene water voor hem weerspiegelde de met elkaar verweven takken van de enorme damarboom.

Hij bewoog niet toen ik hem voorbijliep, op weg naar de witte zuil die ik achter het reservoir en de boom had gezien. Rond de lelijke, met gebedsvlaggen versierde ijzeren reling die om de zuil heen was aangebracht stonden een paar aardewerken potten waar in plaats van bloemen de restanten van staafjes wierook in zaten. De zuil was van steen en zat vol verticale barsten. Onderaan stond een inscriptie in een mij onbekend schrift. Een klein metalen bordje verschafte in verbleekte, afbladderende witte verf de vertaling en nog wat andere informatie. Er stond op dat de zuil was opgericht op bevel van Ashoka, de grote Indiase keizer van de derde eeuw voor Christus die het gedachtegoed van de Boeddha had omhelsd en geweldloosheid tot staatsbeleid had verheven. De vertaling van de inscriptie luidde als volgt:

> Twintig jaar na zijn kroning bezocht keizer Devanampiya Priyadarsi, geliefd bij de goden, in eigen persoon deze plaats, waar hij bad omdat het de geboorteplaats was van de Boeddha, de wijze van de Shakya's. Hij gaf het bevel om een stenen muur om de plaats heen te bouwen en liet deze stenen zuil oprichten om zijn bezoek te gedenken. Hij verklaarde dat het dorp Lumbini werd vrijgesteld van geldelijke belasting en maar een achtste van zijn oogst hoefde af te staan.

Schoolboeken

Ashoka! Sinds ik volwassen was, was er nauwelijks een dag voorbijgegaan zonder dat ik zijn naam of werken ergens tegenkwam. De leeuwen en wielen die boven aan zijn stenen



Stukje van de zuil van Ashoka. De zuil vermeldt dat de Boeddha op deze plek is geboren.

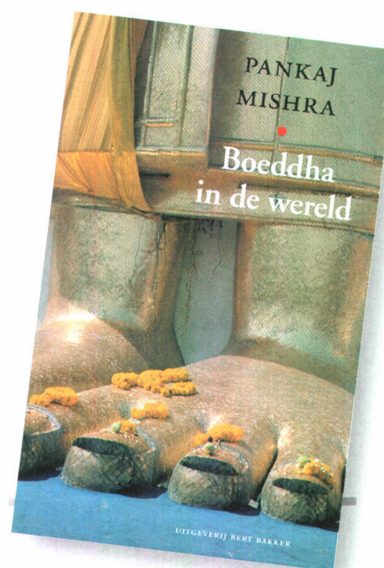


Maya Devi en haar pasgeboren kind, de toekomstige Boeddha.

In het eerste millennium na Christus verspreidde het gedachtegoed van de Boeddha zich naar China, Korea, Japan en vele andere Aziatische landen, waar het nieuwe vormen aannam. In China werd het zelfs populairder dan de invloedrijke plaatselijke filosofische systemen, het confucianisme en het taoïsme. Het oudst bekende gedrukte boek ter wereld was een negende-eeuwse Chinese vertaling van de *Vajracchedikaprajnaparamita-soetra* (de *Diamantsoetra*), een Indiase boeddhistische tekst. Tegen de zevende eeuw, toen Xuanzang zeldzame geschriften meenam uit India, was het boeddhisme al de staatsreligie van China. In Japan en Zuidoost-Azië was het boeddhisme minstens even invloedrijk.
Het was duidelijk dat de Boeddha een van de grootste Indiërs was, zo niet de grootste. Maar op dat moment vond ik het moeilijk om te zeggen waarin zijn ideeën verschilden van die van, zeg, Mahatma Gandhi, Pandit Nehru of Rabindranath Tagore.

pilaren waren uitgehouwen waren het wapen van de Indiase regering; ze stonden op bankbiljetten, openbare aanplakzuilen, officieel briefpapier en in krantenadvertenties. Maar deze zuil had ik niet verwacht, en de aanwezigheid van Ashoka en de bewaard gebleven bewijzen van zijn gulheid en goedheid in het verre land waar de Boeddha was geboren waren zo wonderbaarlijk dat ik de vertaling nog eens moest lezen om er zeker van te zijn dat ik me niet had vergist.
Ashoka behoorde tot de illustere figuren die ik op school had leren vereren. In mijn schoolboeken werd hijzelf beschreven als de eerste keizerlijke beschermheer van het boeddhisme, en zijn leven als een soort religieuze legende. Hij was de bijzonder bloeddorstige veroveraar die zich aan het einde van zijn genocidale invasie van Oost-India tot het boeddhisme bekeerde, de financiële middelen van zijn enorme rijk ter beschikking van het boeddhisme stelde, een belangrijk concilie van boeddhistische monniken bijeenriep waar de toekomstige vorm van de *dharma* (de leer van de Boeddha) werd vastgesteld, en boeddhistische zendelingen naar Afghanistan en Centraal-Azië stuurde. Volgens mijn schoolboeken was Ashoka's bekering tot het boeddhisme de belangrijkste gebeurtenis in de Aziatische cultuur.
Ik had gehoord over Harsha, de zevende-eeuwse Indiase keizer die door de Chinese boeddhistische pelgrim Xuanzang werd beschreven als een gulle promotor van het boeddhisme. Ook had ik gelezen over Xuanzang zelf, die eveneens in de zevende eeuw een buitengewone reis naar India had gemaakt. In mijn geschiedenisboeken stond een schets van hem waarop hij zo te zien een rugzak en een parasol droeg. Verder benadrukten de boeken het kosmopolitische karakter van de boeddhistische universiteit van Nalanda, waar Xuanzang had gestudeerd en waar jongelingen werden onderwezen in de grammatica, geneeskunst, mechanica, ethiek en filosofie.

Pankaj Mishra (1969) werd geboren in Noord-India en woont tegenwoordig in Londen. In 2001 debuteerde hij met het zeer positief ontvangen *De romantici*. Hij schrijft regelmatig voor *The New York Review of Books, Granta* en *The Times Literary Supplement*.



KORTINGSBON

Boeddha in de wereld
Pankaj Mishra

ISBN 9035127943
Prijs normaal € 21,95
Korting € 2,50

Actieprijs € 19,45

Looptijd 16-07-2005 t/m 15-10-2005

Verkrijgbaar in boekhandel en warenhuis



Het angsthaasje

Het hertje en het haasje

Uitgeverij Asoka bracht onlangs twee prentenboeken voor kinderen op de markt. Veellezer en moeder Paula Borsboom test ze op aantrekkelijkheid en boeddhistische boodschap.

Al van jongs af aan koester ik een grote liefde voor boeken: ook als kind las ik graag en veel. In mijn ouderlijk huis waren echter nauwelijks boeken te vinden en ik was dus aangewezen op de bibliotheek. Omdat ik opgroeide in de nadagen van de verzuiling, was dat de katholieke bibliotheek, die twee maal per week bezocht kon worden in een stoffig zaaltje van het parochiehuis. Het aanbod jeugdliteratuur daar was hoogst bedroevend: er waren een paar delen *Pinkeltje*, *Pietje Puk* en, voor de wat oudere jeugd, *Arendsoog* en de *Olijke Tweeling*. Daarnaast werden er vooral stichtelijke boeken uitgeleend over kinderen die op het verkeerde pad dreigden te raken maar uiteindelijk toch door een dienaar van de moederkerk werden gered.
Als ik dat vergelijk met de jeugdbibliotheek die ik nu, als moeder van twee opgroeiende kinderen, bezoek, zijn de verschillen hemelsgroot: prachtige prentenboeken, alle jeugdklassiekers, strips en Gouden Griffel-winnaars. Mijn kinderen kunnen volop -gewoon voor de lol- lezen. De boeken die zij in handen krijgen, moraliseren meestal niet. Al worden 'boeken met een boodschap' nog altijd uitgegeven. Juist omdat kinderboeken zo'n geschikt medium zijn om het lezerspubliek iets bij te brengen, zijn er altijd jeugdboeken geweest die een wijze les wilden uitdragen, zo liet Lea Dasberg al zien in haar gezaghebbende studie *Het kinderboek als opvoeder.*

Tenzins hert

De twee prentenboeken die uitgeverij Asoka recent op de markt bracht, behoren ook tot de categorie boeken met een boodschap. Het meest duidelijk geldt dat voor *Tenzins hert*, geschreven door Barbara Soros en geïllustreerd door Danuta Mayer. Tenzin, de hoofdfiguur uit dit jeugdboek, is geboren in het oude Tibet, waar de mensen 'onder een onbegrensde hemel in vrede met elkaar leefden'. Tenzin heeft een open en liefdevol hart en is wijs voor zijn leeftijd. Hij leeft, net zoals de andere Tibetanen, in harmonie met de natuur. Op een dag vindt hij een muskushert dat gewond is door de pijl van een jager. Tenzin is begaan met het dier. "Hij wist niets anders te doen dan zijn ogen te sluiten, zijn ademhaling tot rust te brengen en zachtjes voor het gewonde hert te bidden: 'Mag je pijn gauw verdwijnen en je lijden stoppen.'" De jongen neemt het aangeschoten hert mee naar huis en in zijn dromen krijgt hij te horen hoe hij het moet verzorgen. Hij krijgt zelfs aanwijzingen hoe hij het dier, met behulp van een geneeskrachtige plant, beter kan maken.
De jongen hecht zich aan het dier dat weldra weer gezond en speels is. Dan, op een nacht, hoort Tenzin in zijn droom hoe het hert vraagt hem weer te laten gaan. Met pijn in zijn hart brengt Tenzin het hert terug naar de bossen en laat hem gaan: "… ik mag je niet tegenhouden met de liefde die ik voor jou voel." Als Tenzin volwassen is, wordt hij dokter. Het hert bezoekt hem dan nog af en toe in zijn dromen.

In het nawoord worden de boeddhistische thema's uit het verhaal, mededogen en niet-hechten, nog eens onderstreept: "Kinderen en volwassenen zullen moeilijke dingen in het leven door het leren beoefenen van liefde en eerbied voor alle levende wezens aanvaarden. Als het leven van ons vraagt in liefdevolle vriendelijkheid los te laten verdiept onze liefde en schenkt het leven ons vaak op onverwachte wijze iets terug."
Het onverholen benoemen van de moraal van het verhaal was niet ongebruikelijk in negentiende-eeuwse stichtelijke kinderboeken: in voor- of nawoord werd de wijze les voor de kinderen nadrukkelijk genoemd. In de

hedendaagse jeugdliteratuur komt dat eigenlijk niet meer voor; lezers (ook hele jonge) worden geacht zelf betekenis te geven aan het verhaal. Blijkbaar was de schrijfster er in dit geval niet helemaal van overtuigd dat westerse kinderen, zelfbewust en assertief als ze zijn, de uitgedragen boeddhistische boodschap zouden oppikken. Of die zo wel overkomt, is de vraag. Mijn kinderen sloegen het nawoord in ieder geval over. Voor hen was het boek al een bladzijde eerder uit.



Het angsthaasje

Het angsthaasje

Het tweede boek, *Het angsthaasje*, is gebaseerd op een oud Jakata-verhaal uit India. Jakata-verhalen zijn te vergelijken met fabels en worden al eeuwenlang gebruikt om boeddhistische leringen te verspreiden. Dit verhaal gaat over een haas die in zijn slaap gestoord wordt door het geluid van een vallende mango. De zorgelijk uitgevallen haas is er van overtuigd dat de dreun het einde van de wereld aankondigt en hij slaat op de vlucht. Gealarmeerd door de angstige haas, rennen ook andere dieren voor hun leven. Tot ze de leeuw op hun pad vinden die hen aanmoedigt te onderzoeken of hun angst gerechtvaardigd is. De moraal, loop niet zomaar met de massa mee maar onderzoek voor jezelf wat er aan de hand is, wordt hier niet in een nawoord uitgelegd. Wel wordt daarin aangegeven dat de dieren die in het verhaal voorkomen, behoren tot diersoorten die met uitsterven worden bedreigd, omdat hun leefgebied wordt aangetast.

Zullen jonge lezers bij *Tenzins hert* sterk het gevoel hebben dat het boek zich in een wel heel andere wereld afspeelt, *Het angsthaasje* zal hun bekender voorkomen. In het boek wordt een verteltechniek gebruikt die bij kleine kinderen erg populair is: de herhaling. Als het haasje op de vlucht slaat en steeds een andere groep dieren aanspoort dat ook te doen, komt telkens dezelfde passage voor: "Ze kwamen voorbij een zwijn (hert, tijger, neushoorn). 'Waarom rennen jullie zo?' 'De wereld vergaat. Ren voor je leven.' 'O nee!' schreeuwde het zwijn (het hert, de tijger, de neushoorn) en begon mee te rennen." Later in het verhaal wordt vervolgens weer 'teruggeteld': eerst maken de neushoorns rechtsomkeer, dan de tijgers, de herten, de zwijnen en tenslotte de hazen.

Deze verhaalopbouw komt veel vaker voor in kinderboeken. Daarnaast zijn kinderen vertrouwd met dierverhalen en de boodschap in dit boek is iets universeler van aard dan die in het eerste boek. Dit alles maakt *Het angsthaasje* wellicht toegankelijker dan *Tenzins hert*. Vooral ook omdat de illustraties, een soort zoekplaten waar kinderen lang naar kunnen kijken, zo mogelijk nog mooier zijn dan de tekeningen in het boek van Barbara Soros.



Tenzins hert

■ **Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*

Barbara Soros (tekst), Danuta Mayer (illustraties), *Tenzins hert, Een Tibetaanse vertelling*, Asoka, 2003, € 12,50.
Jan Thornhill, *Het angsthaasje*, Asoka, 2004, € 12,50.

BOEKEN

Taizan Maezumi Roshi

Je leven waarderen

Asoka, 2005, € 15,50

Je leven waarderen is de eerste bundeling zenlessen van Taizan Maezumi Roshi (1931-1995), één van de Japanse zenmeesters die zen in het midden van de twintigste eeuw naar het Westen brachten. Hij is de stichter van de White Plum Sangha, die inmiddels vele bekende leraren, zoals Bernie Glassman, Genpo Merzel Roshi en in Nederland Tenkei Coppens, heeft voortgebracht.
Je leven waarderen bevat geen onderricht of instructie in traditionele zin. Het boek bestaat uit schriftelijke weergaven van teisho's: levende presentaties van Maezumi's directe ervaring van zenrealisatie. Dat het hier gaat om directe ervaringen, blijkt uit de stijl die fris en zonder opsmuk is. Zelfs als je als lezer al de nodige ervaring met meditatie hebt, vind je in Maezumi's boek heldere aanwijzingen die toch tot een verrassend nieuw inzicht leiden. Zo blijkt het ook te zijn met andere elementen uit de (zen-)praktijk. 'Hoe lang jij ook al zit, de Boeddhadharma zal nooit verschijnen, omdat deze er al is! Onthul het! Verberg het niet! Doe zazen en dicht de kloof tussen jouw leven en dat van de Boeddha.'

(WS)

Dick Verstegen

Zenboeddhisme

Kok, 2005, € 14,90

In de serie *Wegwijs* geeft Kok boeken uit over wereldgodsdiensten. De serie is in drieën gedeeld: wereldreligies, kerken en groeperingen, en stromingen. Het nieuwste deel in de serie, *Zenboeddhisme* geschreven door *Vorm & Leegte*-redacteur Dick Verstegen, komt (naast het al eerder verschenen deel over boeddhisme) uit in de categorie 'wereldreligies'. Dit laat zien hoeveel gewicht uitgeverij Kok toekent aan deze levensbeschouwing én hoe groot de belangstelling is die er voor zen bestaat. Dat de belangstelling in Nederland inderdaad zo groot is, blijkt ook uit de lange lijst met zengroepen die in het laatste hoofdstuk is opgenomen.

In de hoofdstukken daarvoor schetst Dick Verstegen een zeer informatief en inzichtelijk beeld van de 'smaak, wortels en reikwijdte' van zen, zoals de ondertitel luidt. De 'wortels' komen in de eerste drie hoofdstukken aan bod, met de beschrijving van de (vroege) geschiedenis. De 'reikwijdte' is af te leiden uit de hoofdstukken die gewijd zijn aan de sprong van zen naar het Westen. De 'smaak' tenslotte wordt bepaald door enerzijds de stijl van de auteur, die zijn lezers laat aanvoelen dat zen over niets anders gaat dan het leven zelf, 'waarin het niet te doorgronden mysterie en het alledaagse op elk moment samenkomen'. Anderzijds geven de hoofdstukken met 'Opvattingen en visies' en 'Het hart van de beoefening' goed aan wat er heel praktisch leeft onder de zenbeoefenaars. Dat laatste is uniek in een Nederlandstalig inleidend werk over zenboeddhisme!

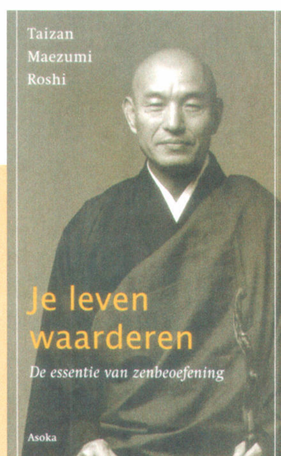
(PB)

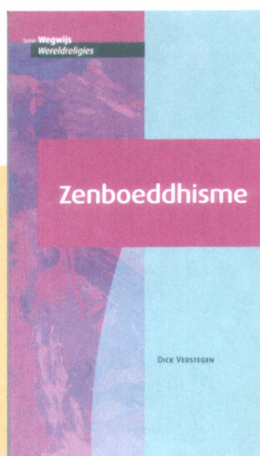
Han F. de Wit

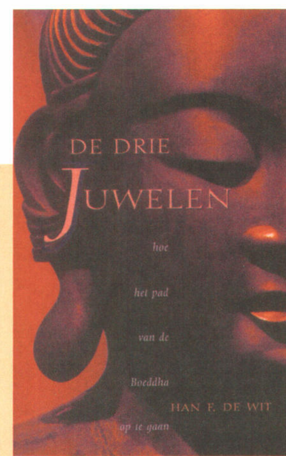
De drie juwelen, hoe het pad van de Boeddha op te gaan

Ten Have, 2005, € 13,90

Het nemen van toevlucht tot de Drie Juwelen: de Boeddha, de dharma en de sangha, is een ceremonie die 2500 jaar geleden door de Boeddha is ingevoerd. Met het nemen van toevlucht verbindt een persoon zich met het boeddhisme: de Boeddha, de leer en de gemeenschap. Wat dat in de praktijk inhoudt, beschrijft De Wit in een helder, prettig leesbaar betoog. Opgebouwd uit voordrachten wordt ieder hoofdstuk in het boek gevolgd door vragen van toehoorders en contemplatieve oefeningen. Wat







ontstaat is een heldere inleiding over het toetreden tot het boeddhisme.
Naast informatie en kennis, komt ook de praktijk aan bod, en de verschillende valkuilen waar wij als westerlingen in neigen te tuinen. Bijvoorbeeld onze neiging om bevestiging en veiligheid te zoeken bij een geloofsgemeenschap. Een sangha is volgens De Wit juist een club van mensen die niet langer hun identiteit zoeken in het behoren tot een bepaalde groep: 'Waar het bij onze 'toevlucht nemen tot de sangha' over gaat is dat we bereid zijn *op onszelf* te staan, zelfstandig te zijn, bereid om alleen te staan, omdat we ons realiseren dát we alleen staan.' Daarom is de saamhorigheid in een sangha niet gebaseerd op de angst om alleen te zijn, maar op de kracht om alleen te kunnen zijn. En daarin ligt de kracht en de glans van het juweel van de sangha.

(DVij)

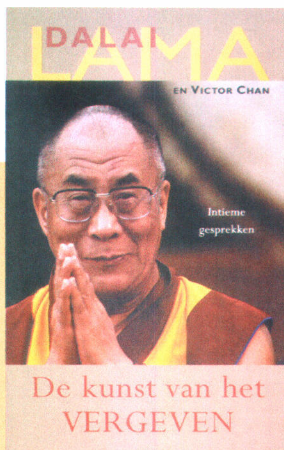
Jed McKenna

Spirituele verlichting? Vergeet het maar!

Samsara, 2005, € 18,95

Hoewel de ik-persoon in *Spirituele verlichting? Vergeet het maar!* dezelfde naam draagt als de schrijver, is het boek geen autobiografie. Het wordt gepresenteerd als een roman. Tegelijkertijd heeft het ook veel weg van een reportage: er wordt verslag gedaan van het reilen en zeilen van een spirituele leefgemeenschap. Jed bezit een grote boerderij in Iowa. Daar melden zich tientallen spirituele zoekers die van Jed wijze lessen willen ontvangen. Jed is namelijk niet alleen 'zomaar een gewone jongen', hij is ook verlicht, ontwaakt. Degenen die hem bezoeken, hopen allemaal dat hij hun het pad van verlichting kan wijzen. Stuk voor stuk komen ze erachter dat Jeds aanpak een hele andere is dan die van andere spirituele goeroes en meesters. Jed maakt gehakt van allerlei kopstukken uit de 'verlichtingssantenkraam'. Volgens Jed gaat het er bij verlichting niet om dat je een beter of gelukkiger mens wordt. Ook heeft het niets te maken met persoonlijke groei of spirituele ontwikkeling. Bij verlichting draait het enkel om de waarheid. En die moet je zelf vinden, waarbij je alles wat niet waar is af moet breken.
Aan Jeds verlichtingsmethode zijn geen rituelen verbonden, er hoeven geen voorschriften te worden opgevolgd of gebeden te worden uitgesproken. Zijn methode is uiterst simpel. Desondanks heeft McKenna bijna vierhonderd bladzijden nodig om deze eenvoudige boodschap over te brengen. Daarbij maakt hij volop gebruik van wat anderen hebben geschreven: elk hoofdstuk begint met een citaat. Dat valt erg op, vooral omdat de hoofdpersoon keer op keer beweert lak te hebben aan de uitspraken en geschriften van anderen. Jed laat zich in het boek kennen als een zeer eigenzinnig spiritueel leider. Zijn denkbeelden over verlichting zullen de lezer zeker tot kritische overpeinzingen aanzetten. In dat opzicht is *Spirituele verlichting? Vergeet het maar!* geslaagd te noemen. Als roman is het dat niet: het plot is mager, de personages zijn vlak en de schrijfstijl kon mij niet bekoren.

(PB)





Signalementen

Ewald Vanvugt
Eeuwige liefde, Een reisgids voor hemelvaarders
Walburg Pers, 2005, € 19,95
De tentoonstelling 'Eeuwige liefde, het hiernamaals van de wereldculturen', die in de Rotterdamse Kunsthal zou worden gehouden, ging niet door. Het bijbehorend boek werd wel gepubliceerd: *Eeuwige liefde, Een reisgids voor hemelvaarders*. Daarin zijn afbeeldingen te vinden van de kunstschatten en religieuze voorwerpen die zouden worden tentoongesteld. Allemaal laten ze zien hoe gelovigen vanuit de hele wereld zich voorstellen dat het hiernamaals eruit ziet. Voor boeddhistische hemelvaarders besteedt VanVugt aandacht aan *Het Tibetaanse Boek van de Dood* en aan het Paradijs van het Pure Leven.

Meester Tsjeng over het geheim van de oorspronkelijke geest
Kairos, vierde druk, 2005, € 9,60

Over meester Tsjeng zelf en de herkomst van de door Kairos in herdruk uitgegeven tekst is weinig bekend. Maar dat 'deze oude kletskous' een zeer eigenzinnige wijze had om de dharma te onderrichten, blijkt wel uit dit boekje. Meester Tsjeng belijdt geen enkele geloofsleer, volgt geen enkele school en aapt niemand na. Bovenal roept hij zijn toehoorders op hetzelfde te doen. 'Wat anderen over de oorspronkelijke geest hebben gezegd en wat ik erover zeg, is alleen bedoeld om jullie aan te moedigen hem zélf te zoeken – zonder omweg, zonder je op enige autoriteit te beroepen en zonder enig hulpmiddel.'

Thich Nhat Hahn,
Aandacht is als zonneschijn
Ten Have, 2005, € 11,90

Gatha's zijn korte gedichtjes die je, als je ze opzegt, helpen om in aandacht te leven. In deze bundel zijn 49 gatha's verzameld die in Plum Village, de leefgemeenschap van Thich Nhat Hahn in Frankrijk, dagelijks worden gereciteerd. Door de gatha op te zeggen, stuur je je aandacht naar datgene waar je op dat moment mee bezig bent: opstaan, handen wassen, tanden poetsen, planten water geven, autorijden of afwassen. 'Afwassen is of je een boeddha-baby baadt.'.

Wei Wu Wei

Onwerelds wijs

Samsara, 2005, € 15,95

Tussen 1958 en 1974 verscheen er een serie boeken van de mysterieuze Wei Wu Wei, die samen met Paul Reps, Alan Watts en Philip Kapleau gerekend wordt tot de eerste, serieuze vertolkers van het boeddhisme in het Westen. *Onwerelds wijs* was zijn laatste boek. Het is een parabel over een hilarische conversatie tussen een uil en een konijn. Ter sprake komen onder meer het bestaan van God, het bestaan van 'de werkelijkheid' en de manier om te ontsnappen aan de valkuilen van onze geest.
'Als u het in eenvoudige taal zei, merkte het konijn op, 'zou ik het misschien kunnen begrijpen.' 'Eenvoudige wat?' vroeg de uil. 'Eenvoudig verteld in een woord of tien.' 'Zes is genoeg,' snauwde de uil. 'Goed, zes dan – als zes genoeg is.' 'Zes is teveel, maar jij hebt ze nodig.' 'Wat u vindt,' zuchtte het konijn; 'welke zijn het?' 'Ik, die niets ben – ben alles,' zei de uil.
Het boekje van Wei Wu Wei is niet goed in een hokje te plaatsen. Het past net zo goed in het zen-boeddhisme, als in het taoïsme, als in advaita. In *Onwerels wijs* gaan humor en wijsheid op een aanstekelijke wijze samen.

(WS)

Dalai Lama, Victor Chan,

De kunst van het vergeven

BZZTôH, 2005, € 15,00

Victor Chan is van Chinese afkomst. Daarom vreesde hij dat hij, toen hij de Dalai Lama voor het eerst ontmoette, door de Tibetaanse leider koel zou worden bejegend. Maar die angst was ongegrond. Via zijn tolk liet de Dalai Lama Victor weten dat hij een conflict had met de Communistische Partij van China, niet met gewone Chinezen. 'Hij beschouwt de Chinezen nog altijd als zijn broeders en zusters. Zijne Heiligheid haat de Chinezen niet. Om de waarheid te zeggen heeft hij hun onvoorwaardelijk vergeven.' Deze onvoorwaardelijke vergevingsgezindheid van de Dalai Lama komt in het boek telkens weer naar voren, bij de ontmoetingen die de Tibetaanse leider heeft met diverse andere wereldleiders en in de gesprekken tussen hem en Chan.

(WS)

Jack Kornfield

De kracht van vergeven, gedachten over vergeving en vrede

Uitgeverij Synthese, 2005, € 16,90

We hebben allemaal verhalen gehoord over de mysterieuze kracht van compassie en vergiffenis in het leven van anderen. Steeds als wij door deze verhalen geïnspireerd worden, beseffen wij dat ook wij kunnen vergeven.' Kornfields intentie is niet mis te verstaan. Hij wil ons hart raken. In drie hoofdstukken over Vergeving, Liefdevolle vriendelijkheid en Vrede worden citaten van boeddhistische leraren maar ook van andere wijzen, korte verhalen van ooit gehoord en tekstjes van Kornfield zelf gevolgd door meditatieoefeningen.

(WS)

De boekenrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom.

— advertentie —

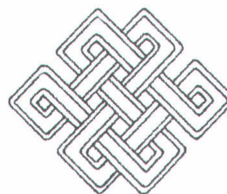


Tenzin Tibet Huis

Gespecialiseerd in Tibetaanse kunst, spirituele voorwerpen en ambachtelijke artikelen. Boeken over Tibet, Boeddhisme, Yoga, chakra en Ayurvedic healing. Wierook voor purificatie, meditatie en anti-depressie/stress. Tibetaanse kleding en handicrafts uit India, Nepal en Bhutan. CD's: Tib.Chanting, meditiatie & ontspanning.
Tenzin Zorg: als u arme families en kinderen in India wilt helpen, neem contact op met onderstaand adres.

Stikke Hezelstraat 8, 6511 JX Nijmegen,
024-3221889 / 06-50504234
e-mail:rajtibet@yahoo.co.uk
www.tenzintibethuis.com

DHARMA BOEKWINKEL
& Bibliotheek



Tibetaans
Boeddhisme

Soetra's en Tantra's
Oude Tibetaanse leraren
Hedendaagse leraren en schrijvers
Leven en sterven
Cultuur, Geschiedenis
Reisboeken
Meditatiekussens / matten

dinsdag t/m zaterdag
12 - 17 uur

Reguliersgracht 25
1017 LJ Amsterdam
tel: 020 620 5207

dharmaboeken@nyingma.nl
www.nyingma.nl

buddhist studies: buddhist pilgrimage
Buddha Dharma Education Association & BuddhaNet
» Pilgrimage » Pilgrim's Guide » Places » Champanagar

Champanagar: Scene of several important discourses by the Buddha

The Buddha visited Campa at least once, perhaps several times and it is the eastern most place he went which can still be identified. According to legend the city got its name from the numerous campaka trees that grew around it. The flowers of this tree are famous for their strong sweet perfume. The town on the ancient site are now known as Champanagar. The Buddha taught the Kandaraka Sutta, the famous Sonadanda Sutta and several other important discourses here.

The first is from The Middle Length Discourses and the second is from The Long Discourses. In the city was a tank called Gaggara's Lotus Lake which was famous for the thousands of beautiful lotuses that grew in it and also because a grove of campaka trees on its banks was the Buddha's favourite resort while in the city. A large body of water now called Sarovana Talarb represents the lake the Buddha knew. In the early 1900's when silt was being cleared from the lake several Buddha statues were found but their whereabouts is now unknown.

Ask the locals how to get there. Champanagar is right off the main pilgrims route which means that it is a bit of a hassle getting there. On the other hand it also means that when you sit besides Gaggara's Lotus Lake you can be certain that your contemplation wont be interrupted by postcard and trinket sellers. The best way to get to Champanagar is to take the road that follows the Ganges from Patna east to Bhagalpur, a journey of about 220 kilometres. It is probably only worth the trip if you also intend to visit the ruins of Vikramasila which are another 50 kilometres further on. Bhagalpur District is one of the most wretched and lawless in Bihar, quite an achievement, so avoid travelling at night even by car and be cautious at unofficial road blocks. Allow at least two days for this trip. Accommodation is scarce but there is a hotel opposite Bhagalpur railway station. Don't leave your soap in the bathroom overnight as I did, the rats will eat it.

N W MAP E S

Copyright © 2004 - BDEA Inc. & BuddhaNet. All rights reserved.

Uit: www.buddhanet.net/e-learning/buddhistworld/pilgrimage.htm

Pelgrims

Mijn Engelse lief stuurde mij laatst een tekstbericht vanaf het pelgrimspad naar Canterbury in Engeland. Hij heeft vijf maanden uitgetrokken om een tocht te maken langs plekken en mensen die belangrijk voor hem zijn. Iedereen die een pelgrimstocht maakt, heeft daar zijn eigen redenen voor. Een Amerikaanse vrouw die ik jaren geleden sprak in Lumbini, de geboorteplaats van de Boeddha, probeerde door het bezoeken van de heilige plaatsen de dood van haar dochter te verwerken. Deze had op veel te jonge leeftijd de strijd met kanker verloren. Boeddhanet bezoekt peinzend enkele aan bedevaart gewijde webplaatsen.

Elke grote religie kent de traditie van de pelgrimage. Het is een spirituele onderneming die zonder uitzondering een diepe indruk achterlaat. Volgens een artikel van David Carrasco, **enterprise.is.tcu.edu/~bplate/mythfilm_files/pilgrim.htm,** bestaat elke pelgrimstocht uit drie stadia. Allereerst vertrek je uit je huidige sociale, geografische en psychologische omstandigheden. Daarna volgt een periode waarin je als het ware op een drempel staat, zowel binnen als buiten de spirituele en sociale ruimte, en waarin je een ervaring van het heilige of bovennatuurlijke kunt ondergaan. Vervolgens keer je hernieuwd terug en neem je je verantwoordelijkheden weer op. Carrasco besluit zijn artikel met de suggestie dat alle pelgrims ter wereld een gemeenschappelijk doel hebben. Ze zijn op zoek naar een ervaring van eenheid met betrekking tot hun innerlijke leven en het leven dat zich buiten hen afspeelt.

De Boeddha moedigde zijn leerlingen aan om pelgrimstochten te ondernemen naar plekken zoals Lumbini. Als een dergelijke reis met een toegewijd hart werd ondernomen, zou het zeer heilzaam zijn voor de spirituele groei. De eerste boeddhistische bedevaartsoorden waren plaatsen die met het leven van de Boeddha te maken hadden. Ze staan beschreven op **www.buddhanet.net/e-learning/buddhistworld/pilgrimage.htm**. Via dezelfde plek geeft eerwaarde S. Dhammika de potentiële pelgrim advies over mogelijke routes, welke teksten mee te nemen en in welke periode van het jaar de tocht het best kan worden ondernomen. Ook pelgrimages door Sri Lanka staan op deze site beschreven. Meer praktische informatie over de Indiase plaatsen staat op **www.buddhistpilgrimage.info**. Hier vind je bijvoorbeeld kaarten van India met de plaatsen erop aangegeven en een tabel met de precieze afstanden ertussen. Met wat volhardend zoeken kun je onder het kopje 'paths' enkele videoverslagen vinden. Wie Nederlands wil lezen kan terecht op **www.sleuteltotinzicht.nl/divo20.htm**, een pagina die nog wel onder constructie blijkt te zijn. Nog niet af dus.

Naast India en Sri Lanka heeft ook Japan een rijke traditie op het gebied van pelgrimstochten. De meest bekende pelgrimage is de Shikoku Henro, die langs de 88 heilige plaatsen voert rond het eiland Shikoku. Japanoloog Henny van der Veere maakte de tocht vorig jaar. Een verslag hiervan staat op **www.let.leidenuniv.nl/forum/04_5/bericht/1.htm**. Don Weiss schreef er een boek over, *Echoes of Incense*. Dit boek is in zijn geheel te vinden op **echoes.bluemandala.com**. Omdat de tocht honderden kilometers lang is en twee à drie maanden duurt, werd enkele jaren geleden zelfs een virtuele versie gelanceerd met de naam Ohenro-san, pelgrimspel. Lees verder op **cooltech.iafrica.com/technews/288056.htm**. Of het bezig gaan met een spelkubus een diepgaande spirituele ervaring zal teweegbrengen is sterk de vraag.

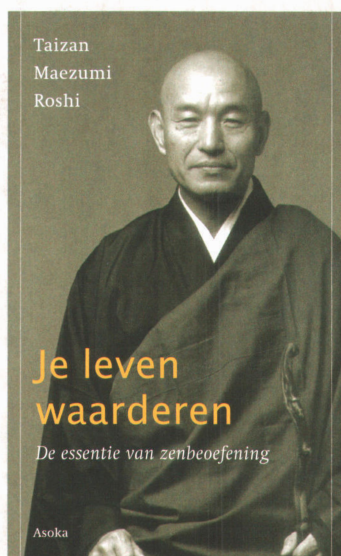
Een goed achtergrondartikel over pelgrimages in China staat op **www2.kenyon.edu/Depts/Religion/Fac/Adler/Reln270/pilgrim.htm**.
Martin Gray besteedt aandacht aan de Chinese heilige plaatsen op **www.sacredsites.com/asia/china/sacred_mountains.html**. Tenslotte schrijft Anne Parker een mooi stuk over Tibetaanse pelgrimstochten op **enterprise.is.tcu.edu/~bplate/mythfilm_files/pilgrim.htm**.
In dit artikel noteert zij de volgende pragmatische uitspraak uit de mond van de Dalai Lama: 'Als we hetzelfde thuiskomen als we weggingen, is het de tijd en het geld niet waard geweest.'

lucia@redbuddha.net

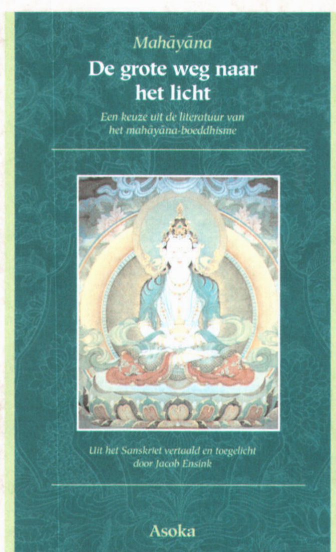
DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

www.asoka.nl

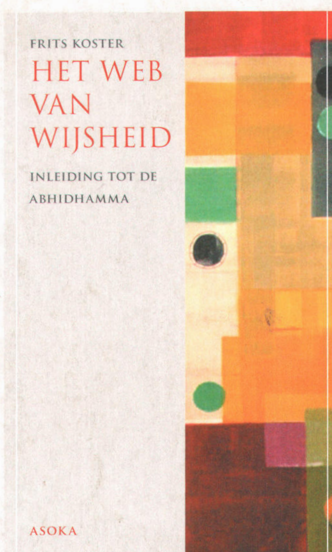
RECENT VERSCHENEN



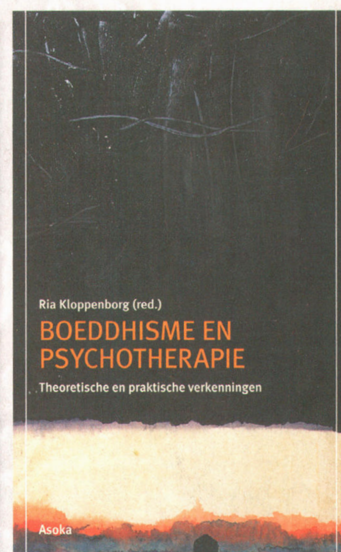
Taizan Maezumi Roshi
Je leven waarderen
De essentie van zenbeoefening
192 pag., €15,50
90-5670-107-X



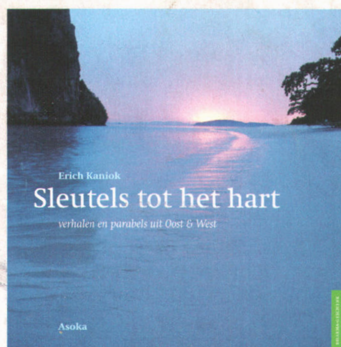
Jacob Ensink
De grote weg naar het licht
Een keuze uit de literatuur van het mahayana-boeddhisme
200 pag., €21,50
90-5670-070-7



Frits Koster
Het web van wijsheid
Inleiding tot de Abhidhamma
256 pag., €16,45
90-5670-106-1

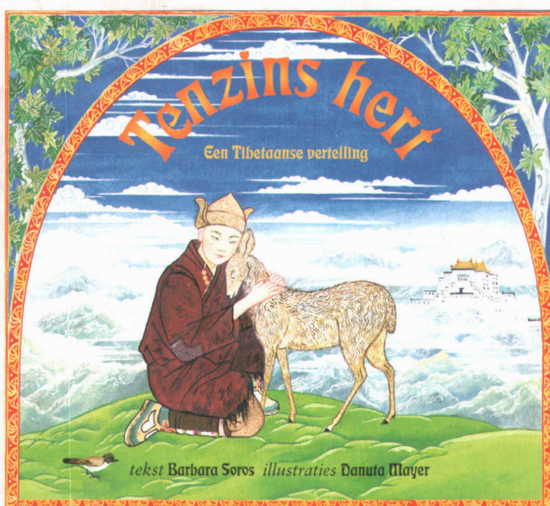


Ria Kloppenborg (red.)
Boeddhisme en psychotherapie
Theoretische en praktische verkenningen
288 pag., €18,95
90-5670-113-4

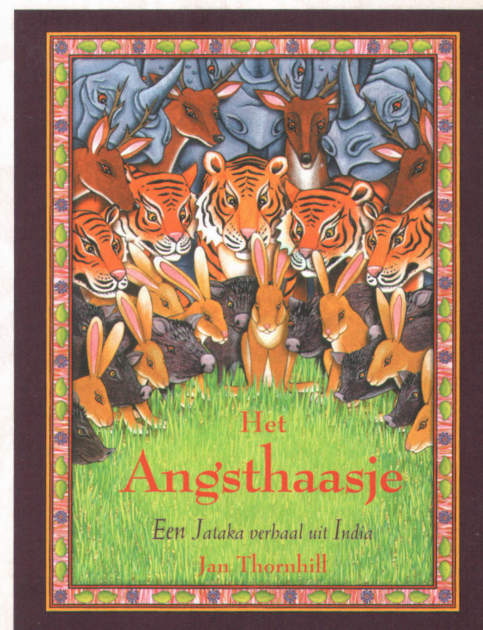


Erick Kaniok
Sleutels tot het hart
Verhalen en parabels uit Oost & West
144 pag., €9,95
90-5670-114-2

VOOR KINDEREN VANAF 6 JAAR



Barbara Soros & Danuta Mayer
Tenzins hert
Een Tibetaanse vertelling
32 pag., €12,50
90-5670-094-4



Jan Thornhill
Het angsthaasje
Een Jataka verhaal uit India
32 pag., €12,50
90-5670-101-0

ASOKA

Uitgeverij Asoka

ASOKA

POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl